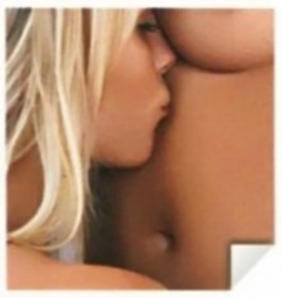
12 СПОСОБОВ ОБОСТРИТЬ УДОВОЛЬСТВИЯ

Men's Health

ОКТЯБРЬ
2010

УКРАИНА



6 ПРИЕМОВ ЛЕСБИЯНОК
БЕРИ И ПОЛЬЗУЙСЯ

ФИТНЕС

ТРЕНИРОВКА СПЕЦНАЗА

ТРЕВОГА
САМАЯ ОПАСНАЯ БОЛЕЗНЬ XXI ВЕКА

МНЕМ, СОГНЕМ
7 ПРОБЛЕМ, ОТ КОТОРЫХ ИЗБАВИТ МАНУАЛЬНЫЙ ТЕРАПЕВТ

КАК ХОРОШИ, КАК СВЕЖИ БЫЛИ ПОЗЫ!
6 ПРИЧИН ЗАНЯТЬСЯ ЙОГОЙ

РАЗГОВОРЧИКИ В СЕМЬЕ
КАК ЗА СПОРАМИ О ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ НЕ ПОГУБИТЬ БРАК

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
ДЖЕРЕМИ РЕННЕР
Актер

ГИД ПО СТИЛЮ
ОСЕНЬ/ЗИМА 2010-11

Journal-plaza.net

MensHealth.com.ua
РЕКОМЕНДУЕМАЯ РОЗНИЧНАЯ ЦЕНА 13 ГРИВЕН
4 820090 290060 10010

СОДЕРЖАНИЕ | 10.2010

У кого харизма больше
92

НА ОБЛОЖКЕ

82 ХОРОШО-ТО КАК
12 способов обострить удовольствия

56 6 ПРИЕМОВ ЛЕСБИЯНОК
Бери и пользуйся

ФИТНЕС
102 ТРЕНИРОВКА СПЕЦНАЗА

76 ТРЕВОГА!
Самая опасная болезнь XXI века

ОРГАНИЗМ
58 МНЕМ, СОГНЕМ
7 проблем, от которых избавит мануальный терапевт

СПОРТ
50 КАК ХОРОШИ, КАК СВЕЖИ БЫЛИ ПОЗЫ!
6 причин заняться йогой

ОТНОШЕНИЯ
68 РАЗГОВОРЧИКИ В СЕМЬЕ
Как за спорами о воспитании детей не погубить брак

НА ОБЛОЖКЕ:
ДЖЕРЕМИ РЕННЕР,
ФОТОГРАФ:
CLIFF WATTS

54
Зачем тебе тыква

Journal-plaza.net

СОДЕРЖАНИЕ | 10.2010

123
Что, как и с чем носить

ЭКСТРА
Правила жизни здорового мужчины

54 ЖЕЛТЫЙ ДОМ
Коронное блюдо — свинина с тыквой

62 SNICKERS
Из чего сделан этот шоколадный батончик

64 ДЖИМ ОТ ПОЛА
Настоящий водопроводчик — герой обложки британского Men's Health

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ
72 ДЖЕРЕМИ РЕННЕР
Простой рабочий парень

СЕКС
94 ЛЕГЕНДАРНЫЕ ЛЮБОВНИКИ
6 секретов самых успешных распутников последних ста лет

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

САМООБОРОНА
112 ЛУЧШИЙ ВРАГ ЧЕЛОВЕКА
Что делать, если на тебя напала собака

114 ФИТНЕС ПРОТИВ...
Грыжи позвоночника

116 ТЯГА К ХОРОШЕМУ
Фитнес-редактор отвечает на вопросы читателей

58
Потрепите мне нервы

ЖЕЛЕЗО

118 НОВОЕ ЖЕЛЕЗО

СКОРОСТЬ
120 МИФЫ О ГИБРИДАХ
Ищем ответы

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

14 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
16 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
18 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
24, 26 И 28 БЮЛЛЕТЕНЬ
46 ИМПУЛЬС
48 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
142 ПРОМО
146 Х.З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

Journal-plazza.net

Men's Health

ДМИТРИЙ ПРИБЫТЬКО
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор Ярослав Руденко
Зам. главного редактора Дмитрий Куц
Дизайн Руслан Головачко
Стиль Юрий Бойчук

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Лиза Крыжановская, Елена Кудрявцева, Юрий Бойчук, Андрей Сарымсаков, Евгений Клочко, Татьяна Овдиенко, Анна Осмехина, Дмитрий Денисов, Наташа Стрильчук
Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

ООО "ИЗДАТЕЛЬСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ"
ИЗДАТЕЛЬ

Генеральный директор
Юлия Стефанишина
Коммерческий директор
Лилиана Сателл
Руководитель отдела рекламы
Иванна Лесик
Маркетинг
Лида Турковская
Координация рекламы
Татьяна Клименко
Печать
Наталия Хоморецкая
Координация печати
Наталья Скрипник

Руководитель отдела распространения
Павел Шеремет
Распространение
Валерий Дорошенко, Андрей Рудой, Алексей Лысенко
Дизайн рекламы
Елена Селега
Финансы
Татьяна Саенко, Александра Догадайло, Оксана Лунга
Юридическая поддержка
Евгения Фердман

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ:
Элс Лузберг, Коос Хаус, Дерк Сауэр, Татьяна Шишкова

RODALE INC.

MARYANN BEKKEDAHL
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER, RODALE MAGAZINES

EDITORIAL
Editorial Director, Rodale International
John Ville
Deputy Editorial Director of Women's Health and Prevention International
Laura Ongaro
Associate Editorial Director of Runner's World International
Veronika Ruff
Associate Editor
Meghan Loftus

BUSINESS
Vice President, Finance, International
Robert Novick
Business Development Director
Kevin LaBonge
International Marketing and Sales Director
Lucio Grimaldi
International Business Manager
Seana Williams
International Marketing Manager
Linda Stevens
Financial Assistant
Hannah Roshetko

PRODUCTION
International Coordinator
Nicole Facompre
Senior Production Manager
Darleen Malkames
Contracts Analyst Jessica Campbell

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

AUSTRALIA Bruce Ritchie
BRAZIL Airton Seligman
CHINA Mitchel Lin
CROATIA Kresimir Sego
FRANCE Remy Attuyt
GERMANY Wolfgang Melcher
GREECE Vasilis Vardakas
INDIA Aroon Purie
INDONESIA Nino Sujudi
ITALY Luigi Grella
KAZAKHSTAN Andrey Zharkov
MALAYSIA Eric Chan
NETHERLANDS Jan Peter Jansen
PHILIPPINES Agu Paiso
POLAND Krzysztof Komar
PORTUGAL Pedro Lucas
REPUBLIC OF KOREA Seung Kwan Paek
ROMANIA Razvan Spiridon
RUSSIA Kirill Vishnepolsky
SERBIA AND MONTENEGRO Ivan Radojcic
SINGAPORE Raymond Goh
SOUTH AFRICA Ridwaan Bawa
SPAIN Alberto Saborido
THAILAND Chatchawin Unhanun
TURKEY Eren Erentay
UNITED KINGDOM Morgan Rees
USA David Zinchenko
LATIN AMERICA André Félix-Diaz Rojo
ARGENTINA
ARUBA
CHILE
COLOMBIA
COSTA RICA
CURAÇAO
DOMINICAN REPUBLIC
ECUADOR
EL SALVADOR
GUATEMALA
HONDURAS
MEXICO
NICARAGUA
PANAMA
PERU
VENEZUELA

SanomaMagazines UKRAINE

Журнал зарегистрирован в Государственном комитете телевидения и радиовещания Украины
(Свидетельство КВ №9342 от 15.11.2004 г.)
Учредитель и издатель украинского издания Men's Health
ООО "Издательские Инициативы"
Тираж 70 000 экземпляров. Цена свободная.
Тираж подписан главным редактором 07.09.2010 г.
Допечатная подготовка: "Юнивест ПреПресс": Киев, ул. Дмитриевская, 44б
Печать: ООО "Колор Консалтинг": Киев, б-р Леси Украинки, 5а

Адрес редакции:
01601, Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж
Отдел рекламы:
(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-60-49
Отдел распространения:
(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-27-23
© 2008 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

РЕКЛАМА: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 35, 37, 45, 47, 53, 59, 65, 67, 71, 79, 83, 89, 93, 97, 103, 105, 107, 109, 111, 122, 144, 147, 148

www.MensHealth.com.ua MH

ОТ РЕДАКТОРА

ДЛЯ ЛЕНИВЫХ

Ты можешь часами пыхтеть в спортзале, решать ребусы, писать картины маслом и вообще быть всесторонне развитой личностью, но при этом не знать, что первая мысль, которая приходит людям в голову при виде тебя: "Выглядит как лох". Плохо подобранная одежда может испортить самое совершенное тело, а хорошая — сделать из Квазимодо человека. Так что бросай все эти тренажеры с гантелями и обрати свое внимание на специальный раздел журнала "Гид по стилю"... Да ладно, шутка. Читай в этом номере, как и во всех предыдущих, о том, как:

ЗАБОТИТЬСЯ О ГОЛОВЕ И ТЕЛЕ

Защищайся
Чтобы избежать стресса от состояния хронической тревоги, достаточно 20 минут в день честно занять себя какой-либо физической нагрузкой.

СТР. 76

Выбирай
Хороший мануальный терапевт владеет методом визуальной диагностики. И осматривает пациента полностью, независимо от того, с какой жалобой к нему обратились.

СТР. 58

Иди вперед
Чтобы однажды прийти к успеху, нужно не забыть начать этот крестовый поход — как, чтобы выиграть в лотерею, нужно заблаговременно купить билет.

СТР. 48

СТАТЬ КРЕПЧЕ И ВЫНОСЛИВЕЙ

Ходи по кругу
Высочайший уровень силовой выносливости дает именно круговая тренировка. Круговая тренировка развивает выносливость, взрывную силу и "сушит".

СТР. 102

Пусти тело в дело
Хочешь развить силу и выносливость — хватай инструменты и за дело: чини, шлифуй, шпаклюй, крась... Твое тело и домочадцы скажут тебе спасибо.

СТР. 72

Не скучай
Меняй программу тренировок, чтобы не заскучать. Например, замени кардиоупражнения на футбол — это куда веселее, чем торчать одному на беговой дорожке.

СТР. 64

РАДОВАТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ

...и будь вежливым
Вся эта старомодная фигня — открыть дверь, помочь надеть пальто, подать руку — даст ей почувствовать себя желанной и привлекательной.

СТР. 94

Дыши глубже
Попробуй ощутить все краски мира, будто ты заключенный, только вышедший на волю: посмотри на девушек, на небо, глубоко вдохни воздух свободы.

СТР. 84

Играй с детьми
Ребенок должен получать удовольствие от прогулки, но, если он все время будет думать о том, как бы не упасть и ничего не сломать, удовольствие исчезнет.

СТР. 68

МН HIP-HOP

ПИСЬМО МЕСЯЦА

ЗДРАВСТВУЙ, ЛЮБИМЫЙ ЖУРНАЛ. Уже два года покупаю каждый номер. Многое изменилось в лучшую сторону за это время, и во многом благодаря тебе. Но порой в голове рождаются такие мысли:

Вы знаете, каково это —
Молчать, когда есть что сказать?
Быть в обездвиженном состоянии,
Когда хочется убежать?
Насколько больней и обиднее
Оскорбленье от любимых людей?
Как нелепы слова признания
Из уст общедоступных блядей?
Приходилось торговаться с собою,
На стороне искать виновника?
Просить что-нибудь с улыбкою
У зажравшегося чиновника?
Когда на самом деле
Хотелось совсем не того,
А подойти поближе
И об стол головой его.
Вам знакомо чувство страха
На темной безлюдной улице?
Вы уверены, что в ваш дом
Никакая погань не сунется?
Вы можете абсолютно спокойно
Напиться воды из-под крана?
Зайти в магазин за продуктами
Без боязни пищевого обмана?
И этот список просто
Значительно удлинить...
Так о какой СВОБОДЕ
Можно тогда говорить?

В некоторых из этих вопросов ваш журнал помог мне разобраться. Надеюсь, будет помогать и дальше.

РУСТЕМ АБЛЯЛИМОВ

МН: А мы надеемся, что набор от испанской компании Arcos — мирового лидера по производству ножей — поможет тебе разобраться с кухонными делами без лишнего стресса.

ПАПА, НЕ БЕЙ!

В августовском номере прочел статью "Из-под прилавка", главу о собаках. И смех, и гнев. "Возьми прут и пару раз стегани собаку" — заявление довольно громкое и без оговорки "но". А ведь это крайняя мера. Такое наказание применяется, только когда собака выходит из-под контроля. Чтобы показать собаке, что ее поведение является нежелательным, достаточно использовать громкий звук, раздражитель: звон ключей, хлопок, резкое "тщщ" или одергивание поводка. И если уж говорить про физическое наказание, то ткнуть указательным пальцем в бок шеи. Более серьезные наказания применяются, только когда у собаки реально рвет крышу. Не стоит в этом случае орать на собаку, так как она может воспринять это как поощрение — будто и хозяин вместе с ней так же возбужден.

ДЕНИС УТКИН

РАКУРС РЕШАЕТ

Мы с моим парнем прочли недавно августовский номер, вроде понравился, если бы не одно письмо в редакцию, за которое молодой человек еще и фотоаппарат получил. Мы с любимым были убиты наповал. Кто читал, тот поймет. Знаете, как говорит мой друг фотограф, "идеала не существует, есть лишь правильный ракурс", а если, извините, у кого-то руки из одного места растут, то никакой журнал (тем более мужской) не поможет УДЛИНИТЬ девушке руки или ноги! Рацион и упражнения рассчитаны на мужчин! И если бы мне хоть кто-нибудь сказал: "Дорогуша, почитай МН, похудеешь, тогда увидимся", то этот человек навсегда запомнил бы, что таких слов, или даже намеков, женщины не прощают! Такого бреда я даже не ожидала прочитать, а тем более чтоб за это подарок давали! Знаете, при том, что я невысокого роста и далеко не модель, но если человек умеет меня сфотографировать, то и "Фотошопом" не приходится пользоваться — красавица получаюсь!

P.S. Анекдот есть такой, мол, когда на Клавочке женился, посмотрел на нее — ну выдра выдрой. Потом посмотрел на себя — а ничего девка. Может, этому "суперфотографу" не фотоаппарат нужен, а курсы — поучиться.

ИРИШКА ИСАЕНКО

НЕ РАССЛЫШАЛ, НО НАПРЯГСЯ

Если в мире всего поровну, а вокруг столько зла — где искать добро? Сегодня после работы иду на электричку. На ногах — синие спортивные штаны, обут в кроссовки, футболка висит на левом плече, демонстрирую новую татуировку всем прохожим. Вдруг выныривает из двора частного дома парень моих лет, проходит мимо, и до меня доносится фраза, которую, возможно, я толком и не расслышал, но он сказал примерно такое: старик, мой тебе совет — оденься, иначе будет... Эти слова резанули слух, появилась какая-то неуверенность. Хотя продолжение его слов могло быть каким угодно, ведь я толком не расслышал, что он мне сказал, но больше всего это было похоже на угрозу расправы! А теперь вопрос — кульминация этого сообщения: почему я опять "всрался"? Почему не догнал и не поинтересовался окончанием фразы? Нужно было тупо достебаться, а я сдрейфил! В который уже раз! После такого чувствуешь себя дерьмом, коим по сути и являешься! Как следовало поступить правильно? Как измениться и более не оставлять таких недомолвок?

URSLARSEN

МН: Варианты ответа: а) несостоявшийся поединок — выигранный поединок; б) чувствуешь себя дерьмом — работай над собой. Выбери подходящий. В любом случае, умерь ЧСВ, и будет тебе счастье.

КАКИЕ КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ ЛУЧШЕ ВСЕГО ПОДХОДЯТ ДЛЯ ОФИСА? А ТО У НАС НИ ОДНОГО САДОВОДА НЕТ. ДМИТРИЙ

ДЖЕЙМС ДИЛЛАРД, Д. М. Н., БИЛЛ ВУЛВЕРТОН, АВТОР КНИГИ "РАСТЕНИЯ: ПОЧЕМУ МЫ НЕ МОЖЕМ БЕЗ НИХ". Вот краткие характеристики основных офисных растений, выбирай, какие тебе больше нужны.

1. ПАЛЬМА АРЕКА
Благодаря мощным ветвям и длинным листьям отлично фильтрует воздух от вредных частиц. В высоту достигает 1 м 80 см.

2. МЯТА ПЕРЕЧНАЯ
Если периодически ее нюхать – улучшается память, увеличивается трудоспособность и... снижается аппетит.

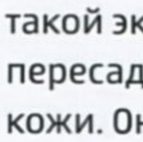
3. АНГЛИЙСКИЙ ПЛЮЩ
Прекрасно чистит воздух – абсорбирует все "выхлопы" от офисной техники (например, принтера) и прочие загрязнители окружающей среды.

4. МЕЛИССА ЛИМОННАЯ
Ученые из Университета штата Огайо выяснили, что там, где стоит это дивное растение, у людей повышается настроение – из-за увеличения уровня гормона норадреналина.

5. ЗОЛОТОЙ ПОТОС
Поддерживает уровень озона в помещении на правильном, нужном человеку уровне.

6. ГАРДЕНИЯ
Долгоиграющий антидепрессант. Живет 25 лет. Рекомендуется периодически подходить и нюхать.

У меня витилиго (вокруг глаз, немного около губ), поэтому люди постоянно задают дурацкие вопросы (мол, я в очках, что ли, все время хожу). Есть ли какие достижения в лечении этого заболевания?
ДМИТРИЙ К.



ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:
Проблема лечения витилиго (нарушения пигментации, когда на некоторых участках кожи отсутствует меланин) полностью не решена. Это минус. Однако методов лечения разработано и применяется очень много. Это плюс. Соответственно, и достижений в этой области немало – от лазерной терапии и ультрафиолета (в разных видах) до местной иммуносупрессивной терапии. Есть и более точечные методы лечения – например, введение в очаг витилиго препарата меди (в связи с недостаточностью этого микроэлемента у многих больных), а также такой экзотический метод, как пересадка донорских участков кожи. Он, правда, применяется в тех случаях, когда возможности консервативной терапии исчерпаны. Имей в виду, что это просто информация, но никак не руководство к действию. Руководством к действию в таких случаях является только врач-специалист.

Journal-pdf.net

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Обнаружили хронический простатит, мне 28 лет, какие современные методы лечения существуют?

НИКИТА

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Поскольку развитие хронического простатита провоцируют сразу несколько факторов, а пусковым механизмом, как правило, является инфекция, то и лечение урологи предпочитают назначать комплексное. В целом методы лечения можно разделить на лекарственные (антибиотики, сосудистые препараты и т.д.) и нелекарственные (например, массаж предстательной железы), но что именно показано тебе, могут сказать только эти самые урологи после получения результатов обследования и выявления причин простатита и характера нынешних изменений.

Мои волосы всегда электризуются, когда я их расчесываю. Почему это происходит?

АЛЕКСЕЙ У.

ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРУМИНГУ:

Это обычно происходит, если волосы слишком тонкие и/или сухие. Чем суше — тем они больше электризуются из-за трения, которое возникает во время расчесывания. Поэтому обязательно пользуйся кондиционером или другим восстанавливающим средством для поврежденных волос. И выброси все пластмассовые расчески и щетки. Купи одну, но деревянную.

Из какого яйца белок усваивается лучше — из сырого, сваренного всмятку или вкрутую? Я вычитал из некоего источника, что белок из сырого яйца усваивается полностью, из яйца всмятку — на 50%, а из сваренного вкрутую и того меньше — около 30%.

ПАВЕЛ

РОМАН МАЛЬКОВ, ДИЕТОЛОГ:

Источник прав. Только сырые яйца опасны тем, что в них может оказаться сальмонелла (бывают смертельные отравления). Лучше употреблять яйца в полужидком состоянии (сваренные в мешочек). Или выбирать перепелиные — в них гораздо больше витаминов, по сравнению с куриными, не бывает сальмонеллы и нет холестерина. Также перепелиные яйца не вызывают аллергии.

Правда ли, что у мужчин в целом всегда уровень холестерина выше, чем у женщин, потому что у женщин холестерин уходит в целлюлит?

ВАЛЕРА, 31 ГОД

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Это не совсем правда. У мужчин уровень "плохого" холестерина — ЛПНП (липопротеинов низкой плотности) действительно в среднем несколько выше — 2,25-4,82 ммоль/л, у женщин — 1,92-4,51 ммоль/л. И у мужчин выше риск атеросклероза сосудов. А вот у женщин холестерин чаще "переходит" в желчь и образует камни. Важную роль в этом играют женские половые гормоны эстрогены. Они снижают скорость прохождения холестерина через желчный пузырь. И кстати, наиболее сдобными формами, а заодно и светлыми волосами природа обычно наделяет дам с высоким уровнем этих гормонов. Кроме того, застой желчи регулярно происходит во все периоды, когда гормональный уровень женщины резко меняется — менструация, беременность, прием оральных контрацептивов, климакс... Это не значит, что мужчины и брюнетки не могут иметь желчно-каменную болезнь, просто риск ее выше у тех, кто подходит под категорию "пять F" — female (женский пол), fat (полная), fair-hair (светлые волосы), forty (не моложе 40 лет), fertile (рожавшая). В итоге разница в последствиях повышенного уровня плохого холестерина в крови между полами в большой степени обусловлена именно гормональными различиями между ними.

Врач сказал, что у меня комбинированная кожа. Какие средства по уходу мне использовать и каких ошибок не допускать?

АЛИК СОЛОВЬЕВ, 22 ГОДА

ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРУМИНГУ:

В 18-25 лет все процессы идут активно, кожа регенерирует сама по себе. Основные этапы ухода за ней — очищение, увлажнение, защита. В областях с избытком кожного жира — лоб, нос, подбородок — пользуйся матирующими средствами, чтобы не блестело. Сухие участки лица (скулы) надо увлажнять. Основная ошибка — это невнимательное прочтение этикеток на разных очищающих лосьонах. То есть человек с нормальной или комбинированной кожей пользуется средством для сухой и таким образом портит себе лицо. И вообще не перебарщивай с косметикой.

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

В копченую рыбу в вакуумной упаковке как консервант некоторые производители добавляют сорбиновую кислоту. Насколько она безопасна?

МИХАИЛ

РОМАН МАЛЬКОВ, ДИЕТОЛОГ:

Пищевую добавку Е202 — сорбат калия (калиевую соль сорбиновой кислоты) — добавляют не только в рыбу, но и в вино, йогурты, сыр, мясные изделия и даже муку (чтобы предупредить меловую плесень). Постоянно проводятся проверки на безопасность сорбиновой кислоты, в ходе которых выясняется: это безопасный консервант. Но в исключительных случаях сорбиновая кислота может вызывать аллергические реакции, астму, дерматит (раздражение кожи) и даже влиять на поведение.

Можно ли спать на животе без подушки? Влияет ли это на организм?

МАРСЕЛЬ

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Многие ортопеды считают, что не стоит спать на очень высокой подушке и также не стоит спать без подушки, даже на животе. Позвонкам нужна опора, и, на мой взгляд, это весьма убедительный аргумент. Поэтому советую прикупить среднюю подушечку, можно помягче, чтобы голова как бы погружалась в нее, но при этом оставался валик в качестве опоры для шеи.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*

ЧТО ОЗНАЧАЕТ ФРАЗА “БАБОЧКИ В ЖИВОТЕ” В УСТАХ ЖЕНЩИНЫ?

ТЕЗ ЛОУСОН

“Бабочки в животе” — то же самое, что “зазазу”. А на деле это означает приятные щекочущие ощущения в области пупка, которые сигнализируют женщине о том, что она хочет, готова или уже влюбилась. В общем, если она в таких выражениях говорила о своей реакции на тебя — мои поздравления!

Отношения длились 4 месяца, пока... не заметил в сумочке брошюру об абортах. Оказывается, ребенок был моим, но она все-таки сделала аборт. Чувства мы оба до сих пор испытываем, но сойтись не решаемся. Стоит ли?

ВАСЯ ПИТЕР

Я не верю в три вещи: низкокалорийный шоколад, безболезненную эпиляцию и девушек, которые способны втихую сделать аборт от любимого человека. Это что-то из репертуара мексиканских сериалов или клиники для душевнобольных. И вообще: с теми, кто не мыслит с позиции “мы” — в ее случае этим и не пахнет, — едва ли имеет смысл пытаться образовать пару.

Год живем вместе. Вчера она поставила вопрос ребром: “Я хочу серьезных отношений, так что или в ЗАГС, или меня так больше не устраивает”. Моя позиция, что ЗАГС и серьезные отношения — две не взаимосвязанные субстанции.

На шантаж поддаваться не хочется.

АЛЕКСАНДР ВЫХРИЩУК

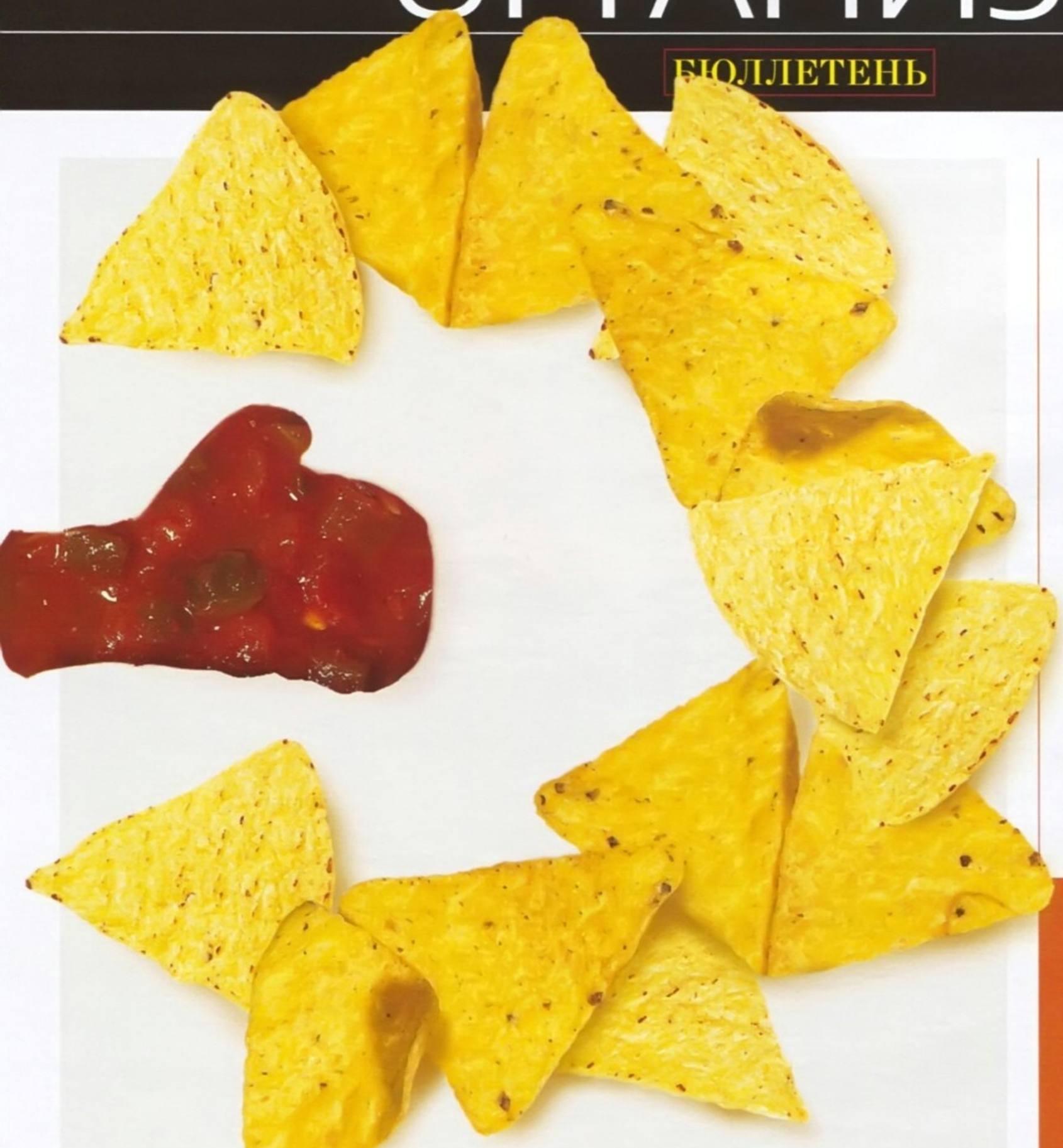
Свою позицию, деликатно говоря, можешь оставить при себе. Если бы ты сожительствовал с мужчиной, логично было бы рассчитывать на понимание. Тут же ты имеешь дело с женщиной. А у них “серьезность отношений” и “куклы на капоте” частенько плотно увязаны. Не спеша, с остановкой на калькулирование бюджета торжества, тебе, думаю, все же придется двинуться в сторону ЗАГСа. Но воспринимай эту матримониальную суету не как “повелся на шантаж”, а как демонстрацию уважения к слабостям партнера, которого ты любишь. Если любовь и девушка, выдвигающая ультиматумы, — две не взаимосвязанные субстанции, можешь смело бросать ей в лицо: “Нашла дурака!” — и отчаливать. Если барышня не уверена в себе, наверняка бросится догонять. А там, глядишь, обломится тебе еще годик секса без обязательств. Одно из главных правил гармоничного союза — своевременность перехода пары из одного состояния в другое. Если наступление какого-либо из этапов затягивается (а классический срок для реализации плана “Кольцеброс” — полтора-два года), отношения, говоря языком женских журналов, могут изжить себя. И лучше бы тебе не знать на собственном опыте, какой комплекс неприятностей означает этот красивый термин.

Познакомился с девушкой, но у нее есть парень. Тут выяснилось, что он ей изменил и нагрубил. Подскажите, как мне лучше поступить в данной ситуации?

ДМИТРИЙ КАПЛУН

Если у тебя в планах заиметь с ней отношения, логично идти на абордаж именно сейчас. Но не галопом, а на цыпочках. Не забывай: ее вера в человечество, по крайней мере — в мужскую его часть, сейчас в пошатнувшемся состоянии. Поэтому между образом брутального (“Айда в койку!”) соблазнителя и понимающего (“Я не хочу торопить события”) парня, второй более выигрышный.

ФОТО: RUSSIAN LOOK, VOSTOCK-PHOTO, PHOTOXPRESS



ДОКТОР СОУС

Соус сальса помогает предотвратить рак, считают в Университете Западного Онтарио. Помидоры вместе со специями — источник убивающих раковые клетки антиоксидантов, говорит автор исследования Раймонд Томас. В следующий раз возьми в кинотеатре не попкорн, а начос с мексиканским соусом.

Самое банальное исследование месяца

Ты не растолстеешь, если будешь тренироваться и питаться правильно

Brigham & Women's Hospital, Медицинская школа Гарварда (Бостон)

ПЯТЬ ЧАШЕК ДЛЯ СЕРДЦА

Умеренное потребление кофе благотворно влияет на сердце. Ученые Kaiser Permanente Division of Research (Калифорния) утверждают, что **пять чашек американо в день снижают риск нарушения сердечного ритма на 18%.**

24

ПРОЦЕНТА ВЗРОСЛЫХ ЖИТЕЛЕЙ УКРАИНЫ КУРЯТ

МОЗ Украины

ТОЛСТЫЙ И ТОНКИЙ

Ожирение мешает тебе справляться с гриппом. Ученые из Университета Северной Каролины взяли толстых и худых мышей, которые еще не оправились от легкой формы болезни, и заразили их тяжелой формой. Тощие выжили, а четверть толстых погибла. **Лишние килограммы плохо влияют на иммунную систему,** сделали сенсационный вывод ученые.

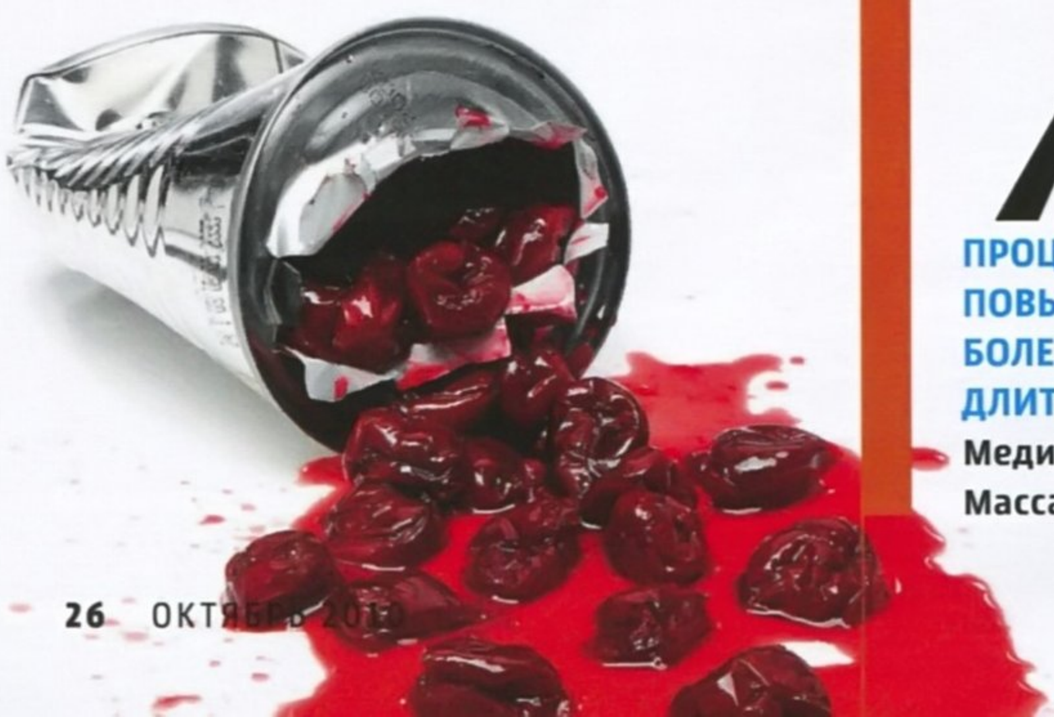
journalpizza.net

СБИТЫЙ ПРИЦЕЛ

Депрессия влияет на зрение — к такому выводу пришли ученые Фрайбургского университета (Германия). Они обнаружили, что у людей, испытывающих депрессию, нейроны глазной сетчатки хуже воспринимают контрастность. Специалисты объясняют это понижением уровня дофамина, который необходим для работы клеток, соединяющих нейроны сетчатки. Перед глазами все как в тумане? Успокойся — возможно, ты просто перенервничал.

ВИШНЕВЫЙ СОН

Страдаешь от бессонницы? Тебе помогут два стакана вишневого сока в день. Исследователи из Университета Рочестера (США) сообщают, что **сок содержит много мелатонина, влияющего на биологические часы.** А побочных эффектов, которые есть у снотворных лекарств, у сока нет.



Самое банальное исследование месяца

Любовные неурядицы повышают риск инфаркта

Arcadia University

70

ПРОЦЕНТОВ — НА СТОЛЬКО ПОВЫШАЕТСЯ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА ПРИ ДЛИТЕЛЬНОЙ ДЕПРЕССИИ

Медицинская школа при Массачусетском университете

САХАР? ОК!

Двум группам добровольцев перед выполнением стрессового задания дали выпить лимонада, одним — с сахаром, а другим — с искусственным подсластителем. У первых уровень психологического напряжения после выполнения задания оказался ниже, чем у тех, кто пил "ненастоящий лимонад". Ученые из Квинслендского университета (Австралия) объясняют, что **глюкоза помогает сдерживать негативные эмоции.** Выпей сладкой газировки перед совещанием — и будь самым спокойным в офисе.

Journal.lib.ua

В КОСТЯХ ХОРОШО

Кроме того, что протеиновый коктейль помогает наращивать мышечную массу, он еще и благотворно влияет на кости. Согласно исследованиям ученых Университета Суррея (Великобритания), протеиновый коктейль стимулирует выработку гормона, который укрепляет минеральную плотность костной ткани. Добавь в коктейль молока — и Терминатор рядом с тобой будет казаться стеклянной балериной.

17

НА СТОЛЬКО ПРОЦЕНТОВ УМЕНЬШАЕТСЯ ТВОЯ МЫШЕЧНАЯ СИЛА ЗА ЧЕТЫРЕ НЕДЕЛИ БЕЗ ТРЕНИРОВОК

Самое банальное исследование месяца

Разминки повышают результативность тренировки

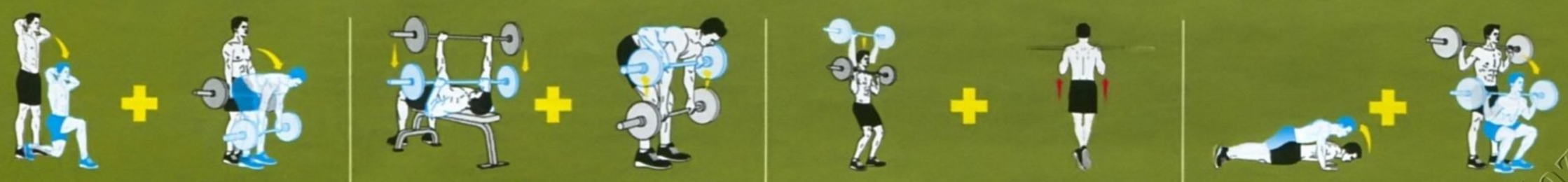
Journal of Strength & Conditioning Research

ПОТОМУ ЧТО БЕЗ ВОДЫ

Исследователи из Университета Тафтс (США) обнаружили, что **те, кто не пил воду во время тренировок, чувствовали себя злее и изнуреннее, чем те, кто пил.** "Из-за обезвоживания нарушается химический баланс мозга", — считает автор исследования Кристина Д'Арси. Это повышает раздражительность и вызывает головную боль. Так что, даже если тебе кажется, что ты не хочешь пить, доктор Д'Арси рекомендует 250–300 мл воды каждые полчаса во время тренировки.

ПОРА ПО ПАРАМ

Ученые Университета Сиракуз (США) обнаружили: если во время тренировки чередовать упражнения на противоположные группы мышц, это поможет сжечь больше калорий. Используй наше руководство для того, чтобы правильно подобрать парные упражнения:



ИЛЛЮСТРАЦИИ: OLIVER BURSTON, ФОТО: GRAEME SAPSED, GETTY/FOTOBANK, FOTOIMEDIA

Journal-Plaza.net

ФОТО: ERRO (WWW.ERROTICA-ARCHIVES.COM)

НТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИВАНА ГЛУШКОВА

НЕВЕРОЯТНО, НО ФАКТ

ГОРМОНАЛЬНЫЕ КОНТРАЦЕПТИВЫ — ЭТО, КОНЕЧНО, УДОБНО. НО У ВСЕГО ЕСТЬ СВОИ ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ...

1

Опрос около 1000 немецких студенток показал, что у использовавших оральные гормональные контрацептивы уровень либидо был ниже, чем у тех, кто использовал негормональные средства или не предохранялся совсем.

2

У тебя дико мужественное лицо? Берегись — на тебя будут западать беременные и девицы на таблетках, доказано наукой. Возможно, так их ослабленный прогестероном организм пытается укрепить иммунную систему.

3

Мыши вынюхивают партнеров с отличными от своих генами имунной системы — разный набор генов должен принести более крепкое потомство. А одурманенные таблеткой дамы ведутся на генетически себе подобных. Что есть нехорошо — в перспективе.

4

После трех месяцев использования гормональных контрацептивов опрошенные женщины и их партнеры отмечали скачок в половой жизни. Причина неизвестна — то ли возможность секса без последствий так заводит, то ли гормоны.

БОКС И ХХХ

“От секса слабеют ноги!” — любит повторять боксерскую поговорку наш редактор Золотов. Мы решили проверить, что современные врачи и тренеры думают про взаимосвязь секса и спорта.

Самый результативный футболист всех времен Ромарио говорил: “Хороший нападающий может забивать голы, только если у него был хороший секс накануне”.

Впрочем, далеко не все коллеги именитого бразильца следуют его совету. Многие боксеры действительно практикуют воздержание. Такие прославленные мастера, как Мохаммед Али и Рокки Марчиано, бывало, отказывались от секса за полгода до боя! Запрет на секс практикуют тренеры и врачи разных национальных сборных. Причем в образности мышления при вынесении неприятного для любого нормального мужчины вердикта им не откажешь. Чего стоит теория “вола и быка” врача сборной Румынии на чемпионате Европы-2000 Помпилиу Попеску. Мол, вол всегда спокоен, потому что он кастрат, тогда как бык из-за постоянно играющих в нем гормонов всегда взволнован.

На чьих ногах секс никак не сказался, так это на американском прыгуне Бобе Бимоне. Его результат 8 м 90 см, установленный на Олимпиаде в Мексике, на протяжении 23 лет являлся наивысшим достижением в прыжках в длину. После он признался, что незадолго до установления рекорда у него был секс. И это единственный случай, когда секс предвосхищал его старт на соревнованиях.

Разумеется, столь увлекательную тему не могли обойти и ученые. Их мнения также противоречивы. “Если спортсмен хочет быть агрессивнее, ему необходим секс”, — говорит итальянский доктор Эммануэле Джаннини. Воздержание больше трех месяцев способно снизить уровень тестостерона до детских показателей, утверждает он. Бельгийские ученые, наоборот, не рекомендуют секс перед соревнованиями. “От бурных, только зарождающихся романов перед началом турнира лучше воздержаться”, — считает уже российский сексолог Александр Полеев. Сильные эмоции могут помешать спортсмену. Когда атлет имеет постоянного сексуального партнера, нет причин опасаться за его силы. Наоборот, по мнению Александра, секс способен снять эмоциональное напряжение, которое присутствует у спортсмена перед стартом.

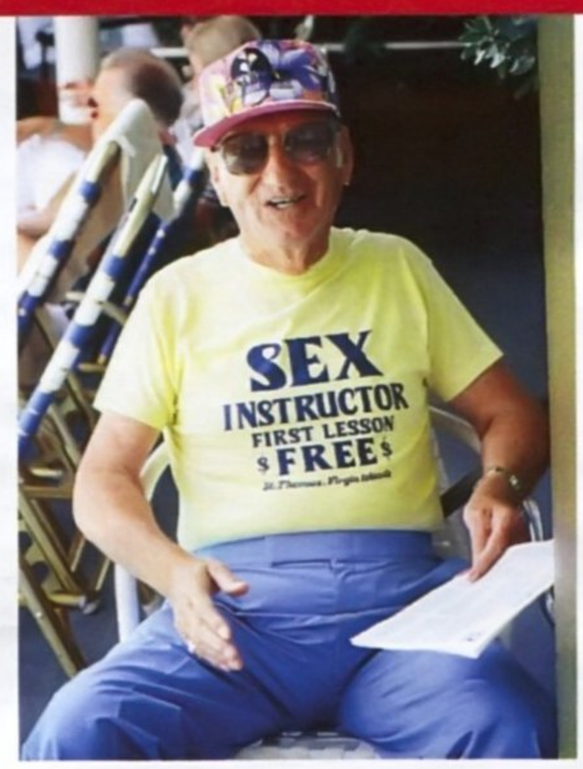
КАК ДВА ПАЛЬЦА: ЖЕНЩИНЫ ЛУЧШЕ ЧУВСТВУЮТ ЗАПАХИ, ЧЕМ МЫ, — ИСПОЛЬЗУЙ ЛИШЬ КАПЛЮ ПАРФЮМА

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

Journal-Plaza.Net

Верность пояса

МАРИССА МОНТГОМЕРИ, ОСНОВАТЕЛЬНИЦА БЕЛЬЕВОЙ МАРКИ PUSSY GLAMOURE, РАССКАЗЫВАЕТ, КАК СНЯТЬ ЕЕ ЧУЛКИ И ПОЯС.



ПОЛОВОЙ ОТВЕТ

Идеальный читатель нашего журнала доживает до 100 лет и умирает, занимаясь сексом. Если тебе еще нет ста, воспользуйся этими советами. Пусть умрет она — от наслаждения.

● Грамотно сделанный расслабляющий массаж — беспроигрышный вариант прелюдии. Главное, не забывай про ее шею и затылок. Это место сильного напряжения у ведущих сидячий образ жизни людей и одновременно — мощная эрогенная зона. И приятно, и полезно.

● Занимаясь оральным сексом (в данном случае ртом, а не гениталиями), начинай ласкать ее кончиком языка, а потом задействуй всю его верхнюю поверхность. Она более шершавая, чем кончик, и вызовет у нее больше приятных ощущений. Надо только дать ей время, чтобы немного разогреться.

● Если верить британским сексологам, самый сильный мужской оргазм происходит, когда женщина в коленно-локтевой позиции, так наилучшим образом стимулируется уздечка пениса. Сделай себе приятно — ей тоже будет приятно.

● Кстати, чтобы не умереть во время секса до ста лет, занимайся им минимум по 10 минут минимум 3 раза в неделю — это снижает риск инфаркта на 47%.

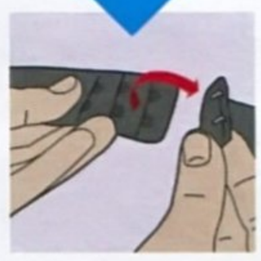
1 Расположи объект тыльной частью к себе. Определи, где находятся крючки, за которые чулки крепятся к поясу.

2 Крючки эти, как правило, выглядят так, как на этом рисунке. Потяни застежку вниз и сними с крючка.

3 Разверни туловище раздеваемой на 180° и повтори все то же самое с крючками, расположенными спереди.

4 Чулки — это не носки, снимать их надо, аккуратно скатывая по ноге, иначе повредишь их, а они, между прочим, денег стоят.

5 Как в фитнесе, выполнив упражнение с одной ногой, повтори то же самое с другой, чтобы в ее костюме не было дисбаланса.



6 Осталось снять пояс. Это не составит особого труда, учитывая, что застежки на нем такие же, как на бюстгальтере.

ФОТО: PHOTOXPRESS; ИЛЛЮСТРАЦИИ: JASON PICKERSGILL

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ЗАКОНЧИ РОМАНТИЧЕСКИЙ УЖИН ПИРОГОМ С ЧЕРНИКОЙ — В НЕМ МНОГО ЦИНКА ДЛЯ ТВОЕГО (И ЕЕ) ЛИБИДО

ТРИ ИНТЕРЕСНЫХ СОУСА, КОТОРЫЕ ЛЕГКО ПРИГОТОВИТЬ

ЧИМИЧУРИ

к баранине и говядине

- ¼ стакана оливкового масла холодного отжима
- ¼ стакана красного винного уксуса
- 1 большой пучок петрушки, мелко порезанный
- ½ ч. л. сушеной душицы
- 2 ч. л. измельченного чеснока
- ½ ч. л. сушеной паприки

Смешай все ингредиенты и оставь мариноваться на час. Посоли.

САЛЬСА ИЗ МАНГО

к курице, рыбе и свинине

- 2 крупных манго
- ½ луковицы
- ½ огурца без кожи и семян
- 1 чили
- 1 ст. л. оливкового масла холодного отжима
- Пучок кинзы
- Сок одного лайма

Все овощи, фрукты и зелень мелко поруби, смешай с маслом и соком. Посоли по вкусу.

ПЕРЕЧНЫЙ СОУС

к курице, говядине и баранине

- 3 печеных красных сладких перца, без кожи и семян
- 2 ст. л. оливкового масла холодного отжима
- ½ перца чили
- 2 протертых зубчика чеснока

Смешай ингредиенты в блендере до состояния пюре, посоли-поперчи по вкусу.

Руки трясутся

ИСКУССТВО ВЫПИВАТЬ КУЛЬТУРНО (ОСОБЕННО КРЕПКИЕ НАПИТКИ) НЕВОЗМОЖНО ПОСТИЧЬ, НЕ ОСВОИВ ШЕЙКЕР. ЭТО ПРОСТО.

Существуют 2 вида шейкеров: “коблер” (с крышкой и фильтром) и “бостон” (два стакана, стальной и стеклянный). Бостон более популярен у профессиональных барменов, так как компоненты перед встряхиванием находятся в микс-стакане, в котором нет льда, потому в конечном продукте будет меньше воды. На нем и остановимся.

1. Засыпь лед в оба стакана. Помешай длинной ложкой, чтобы стаканы получше охладились. Высыпь из стеклянного лед и смешай в нем ингредиенты коктейля.
2. С помощью ситечка выцеди воду из стального стакана, перелей в него коктейль. Надень стеклянный стакан на стальной и с силой прихлопни. Не бойся, не разобьется.
3. Возьми всю конструкцию и красиво потряси секунд 10-15 или дольше, если так полагается по рецепту.
4. Разбери конструкцию, легко ударив в месте соединения микс-стаканов. Стеклянный стакан — сверху.
5. Процеди коктейль через стрейнер в бокал.

РАЗГОВОРЫ НА КУХНЕ

“Грейфрукт” — не единственное слово, которым ты можешь вызвать презрительную улыбку у грамотных людей вообще и у гурманов в частности. Вот список кулинарных терминов, в которых люди часто совершают ошибки.

BRUSCHETTA

[Брускетта]
Итальянская закуска из поджаренного хлеба с маслом и чесноком, подается с овощами, ветчиной, сыром и чем угодно еще. По правилам итальянского языка сочетание sch в этом слове читается как “ск”.

GNOCCHI

[Ньокки]
Снова итальянское слово, а в этом языке gn читается как “нь”. Так называется один из видов пасты, что-то вроде клецек, которые отваривают и подают с соусом.

GORGONZOLA

[Горгондзола]
Этот сладковатый голубой итальянский сыр именуют “горгонзола” и “горгонцола”, но буква z называется в итальянском “дзета” неспроста — во многих, в том числе и в этом, словах она произносится как “дз”.

ФОТО: LEGION-MEDIA, STOCKFOOD/FOTOBANK, PHOTOXPRESS

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ДОБАВЬ 1-2 Ч. Л. АЗИАТСКОГО РЫБНОГО СОУСА К ЖАРЯЩЕМУСЯ МЯСУ, ЧТОБЫ УСИЛИТЬ АРОМАТ

Дети кукурузы

ИЗ ТРЕХ ПОЧАТКОВ ЭТОГО ЗЛАКА ТЫ СМОЖЕШЬ ПРИГОТОВИТЬ РОВНО ТРИ ПРОСТЫХ И ВКУСНЫХ БЛЮДА. И СЪЕСТЬ ВМЕСТЕ С ПРИЯТЕЛЕМ. ИЛИ ПОДРУГОЙ.

КУКУРУЗА С БОБАМИ

1. Обжарь в оливковом масле мелко порезанные половину луковицы, перец чили и зубчик чеснока.

2. Добавь 2 горсти сырых кукурузных зерен и жарь, пока зерна не станут мягкими.

3. Теперь добавь консервированной фасоли и обжаривай еще пару минут. Посоли-поперчи, посыпь мелко порезанной кинзой.

КУКУРУЗНЫЙ ПУДИНГ

1. Смешай в блендере 2 горсти кукурузных зерен, 1,5 стакана молока, 3 яйца, 1 ст. л. муки, 1/2 ст. л. соли, перец по вкусу.

2. Смажь форму для запекания маслом, выложи туда кукурузную массу, посыпь сверху тертым пармезаном.

3. Запекай при температуре 200°С полчаса.

КУКУРУЗНЫЙ САЛАТ

1. Смешай 2 горсти кукурузных зерен с 2 порезанными кубиками помидорами и пучком мелко нарезанного базилика.

2. Добавь 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. винного уксуса.

КИНОКОРМ

Смотреть телевизор без большой миски еды на коленях скучно, согласны. Воспользуйся нашими рекомендациями, чтобы наутро меньше переживать, разглядывая пузо в зеркале.

Пицца “4 сыра” на толстом тесте — **246 ККАЛ**
Пицца “4 сыра” на тонком тесте — **149 ККАЛ**
На 388 ккал меньше за просмотр “Невероятных приключений итальянцев в России”.

Жаренный на сковороде попкорн (стакан) — **35 ККАЛ**
Попкорн из микроволновки (стакан) — **31 ККАЛ**
На 16 ккал меньше за просмотр комедии “Клевый парень”.

Луковое кольцо — **22 ККАЛ**
Соленый кренделек — **12 ККАЛ**
На 160 ккал меньше за один футбольный матч.

“Принглс” — **10 ККАЛ**
Арахис — **6 ККАЛ**
На 128 ккал меньше за три серии “Футурамы”.

Один начос — **13,5 ККАЛ**
Долька картофеля фри — **6 ККАЛ**
На 150 ккал меньше за 9 роликов на YouPorn

P.S. Все выбранные нами телепрограммы и фильмы длятся около 90 минут. Будешь смотреть ящик дольше — будешь еще толще, разумеется.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ЕСЛИ ВЧЕРА ПЕРЕБРАЛ, СЪЕШЬ ГРАНАТ С КОСТОЧКАМИ, ЭТО ПОМОЖЕТ СНЯТЬ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ ПРИ ПОХМЕЛЬЕ

ФОТО: AP, STOCKFOOD/FOTOBANK

БОРЬБА С КОЛБАСКАМИ

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

ТАГИР ИСМАГИЛОВ

Возраст: 30 лет
Вес до: 134 кг
Вес после: 88 кг
Стаж: 2 года

В подростковом возрасте я занимался борьбой и проблем с лишним весом у меня не было. Но потом я бросил спорт и переключился на пиво и колбаски. Становился все больше и больше и ел все больше и больше. Появились все стандартные проблемы вроде невозможности нормально завязать шнурки, постоянной усталости, больных ног и спины. Возникла проблема с одеждой — в обычных магазинах мне говорили, что таких размеров нет, я слишком большой. А в магазинах больших размеров — что я для них слишком маленький. Это стало последней каплей, и я сел на диету.

Ел три раза в день, каждый раз обязательно взвешивал еду. На завтрак — 50 г мяса, 200 г овощей; на обед — 150 г мяса, 200 г овощей; на ужин — 150 г творога или фруктов. От картофеля, мучного и сахара отказался полностью, как и от алкоголя. Овощи и мясо ел вареные или на пару, старался питаться максимально разнообразно — на завтрак курица, на обед рыба, на следующий день — кролик или индейка.

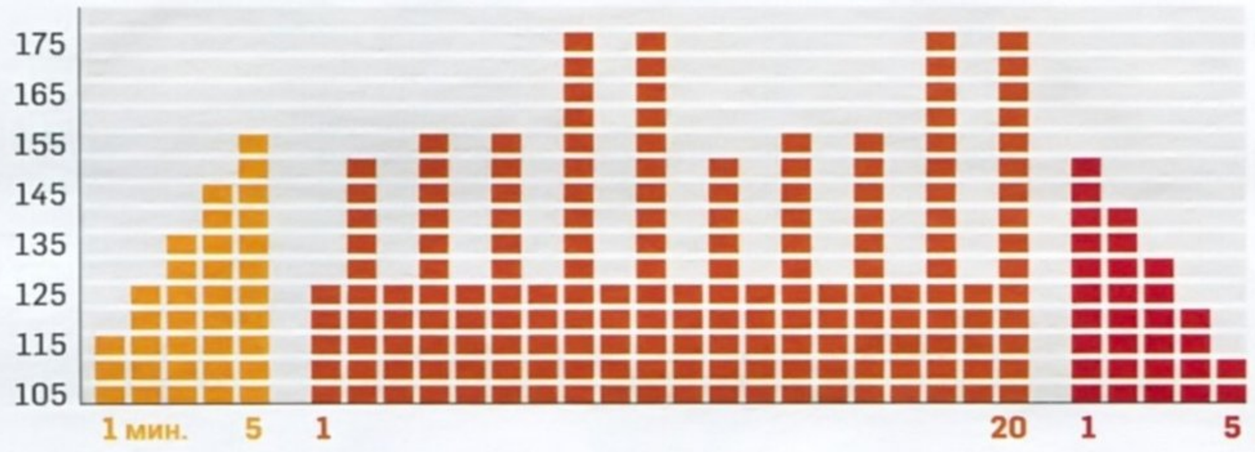
Поначалу заниматься сил не было никаких, мышцы ослабли. Через год, уже основательно сбросив вес, отправился в фитнес-клуб. Хожу в зал 5-6 раз в неделю, число подходов к столу тоже увеличил — ем 4-5 раз в день. Слегка расслабился в плане еды — например, позволяю себе немного некрепкого алкоголя по праздникам, но все равно стараюсь есть в меру.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ДЕЛАЙ НЕ МЕНЬШЕ ТРЕХ РАЗНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОДНУ ГРУППУ МЫШЦ, ЧТОБЫ ИХ ПРОРАБОТАТЬ

На галеры!

Игнорируемый многими в пользу беговой дорожки и велотренажера гребной тренажер — едва ли не самый эффективный прибор для сжигания калорий. Особенно если ты правильно им пользуешься, а именно — чередуешь движения на максимальной скорости (как если бы сматывался от пиратов) со спокойной, но энергичной греблей. Главное, что тебе понадобится для 30-минутной тренировки на таком тренажере, — спортивный пульсометр, потому что координировать скорость ты будешь именно по частоте пульса.

Частота пульса во время тренировки на гребном тренажере*



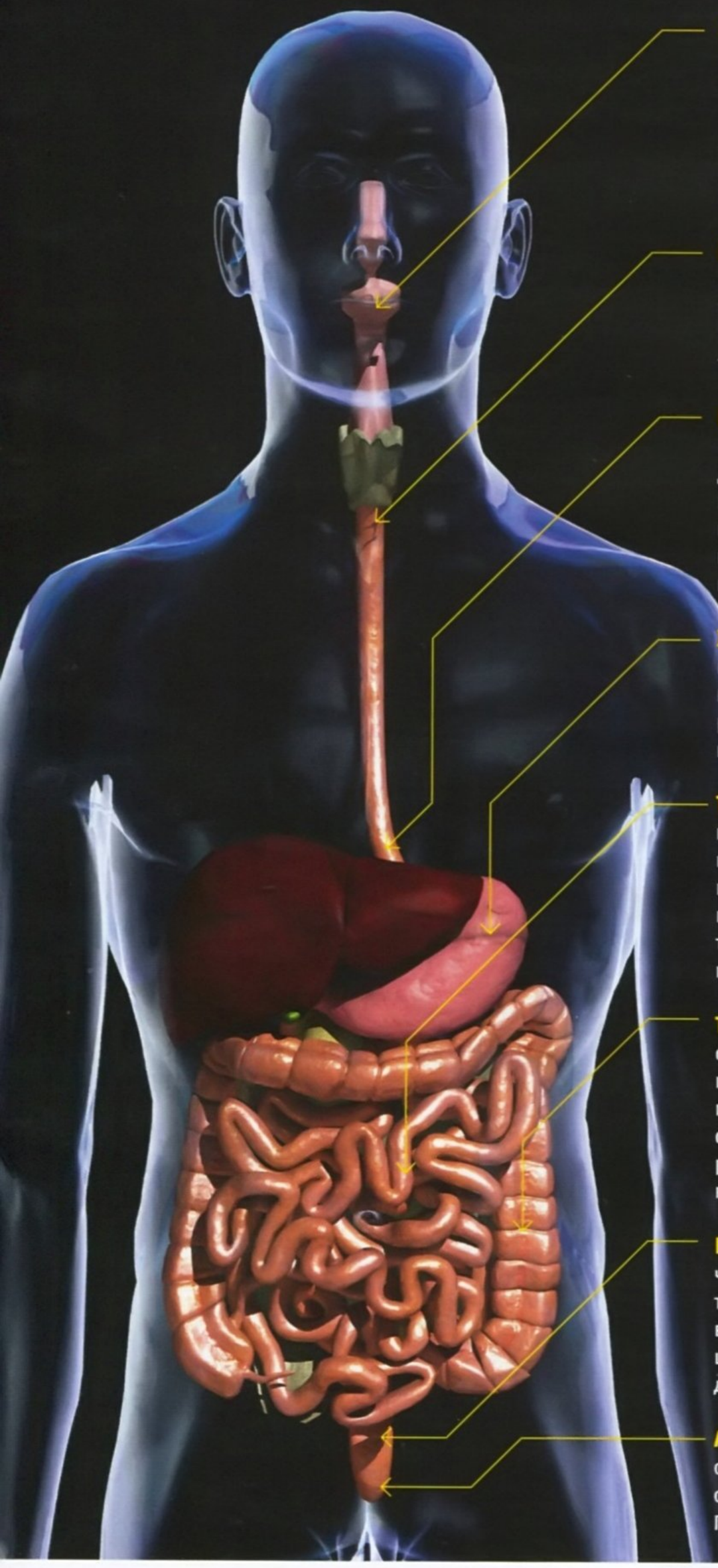
* Для 32-летнего мужчины. Твой максимально допустимый пульс: 222 минус возраст.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

КАК ДВА ПАЛЬЦА: В НИЖНЕЙ ТОЧКЕ УПРАЖНЕНИЯ НА БИЦЕПС НАПРЯГАЙ ТРИЦЕПС, ЧТОБЫ ЛУЧШЕ РАССЛАБИТЬ... БИЦЕПС

А еще я туда ем!

Совершенно справедливо говорит спортсмен, показывая на рот. Ртом, как ты понимаешь, путь пищи не заканчивается, а заканчивается он совсем другим местом. Посмотрим, как сделать этот путь эффективнее.



РОТ Как известно, тщательно пережевывая пищу, ты помогаешь обществу. И себе, как его части. Из полностью разжеванной пищи легче усваиваются протеины. В среднем человек жует кусок еды всего три раза. Увеличь это число хотя бы вдвое — мышцы скажут спасибо.

ПИЩЕВОД Чем быстрее ты будешь есть, тем больше сюда попадет воздуха со всеми вытекающими последствиями. Запивай еду приличным количеством воды и жуй не торопясь.

НИЖНИЙ ПИЩЕВОДНЫЙ СФИНКТЕР Мышца, ограничивающая конец пищевода. Она размыкается в двух случаях — чтобы пропустить еду вниз или желудочный сок вверх, при изжоге. Чтобы не глотать соду, просто не ешь на ночь — особенно чипсы со вкусом чипсов и прочую дрянь.

ЖЕЛУДОК Этот полный кислоты и энзимов пузырь превращает еду в питательную жижу, которую твоему организму куда проще переработать. Пей ромашковый чай, он повышает эффективность желудочных энзимов.

ТОНКИЙ КИШЕЧНИК Шланг, забирающий из еды все полезное. Съедай в день по 15 мг цинка (например, 300 г говядины), это помогает переваривать углеводы. Если не расщепить их полностью, они осядут в толстом кишечнике, обеспечив тебя знатным метеоризмом.

ТОЛСТЫЙ КИШЕЧНИК Вытягивает из еды остатки влаги и витаминов, для чего ему нужны толпы специальных бактерий. Самый простой способ ими обзавестись — съедать не меньше трех стаканчиков натурального (без сахара, варенья и шоколадных шариков) йогурта в неделю.

ПРЯМАЯ КИШКА Накопитель сам знаешь чего. Иногда страдает геморроем, следствием сидячего образа жизни и нехватки в рационе клетчатки. Начинай день с порции овсянки с отрубями — 100 г содержат дневную норму клетчатки.

АНУС Конец пути. Там навалом нервных окончаний, поэтому, например, острая еда способна вызвать сильное раздражение. Перца к обеду в меру бери.

ТЕКУЧКА У КАДРОВ

В нашей стране почему-то принято болеть на работе. Хочешь стать исключением?

1 Компьютерная клавиатура, мышка и телефонная трубка по числу живущих на них бактерий соперничают с офисным унитазом. Возьми себе за правило протирать их (клавиатуру и телефон, а не унитаз) влажными салфетками раз в неделю.

2 Регулярно пей воду, по 8 стаканов в день, особенно на ночь и с утра — в сухом горле бактерии размножаются охотнее, чем во влажном. Ешь больше специй, а именно куркумы, гвоздики и корицы, они повышают иммунитет.

3 Помимо лимона, добавляй в чай свежий имбирь, получится что-то вроде индийского чая масала. А вот мед в чай класть не надо — от горячей воды он напрочь теряет свои полезные свойства. И не пей из чужих кружек — лучше сразу уноси их домой.

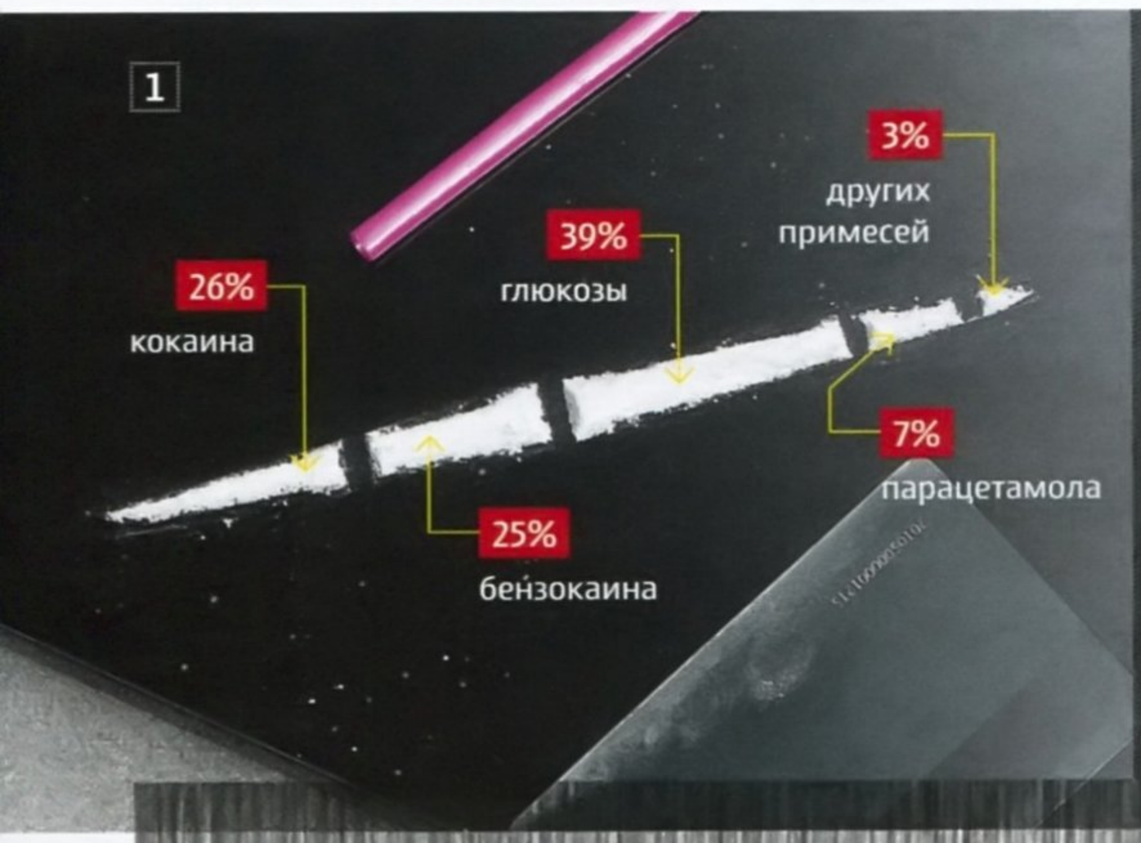
4 Ну и конечно, не сиди под кондиционером и вообще выключай при любой возможности этот инкубатор бактерий и любимого бактериями сухого воздуха.

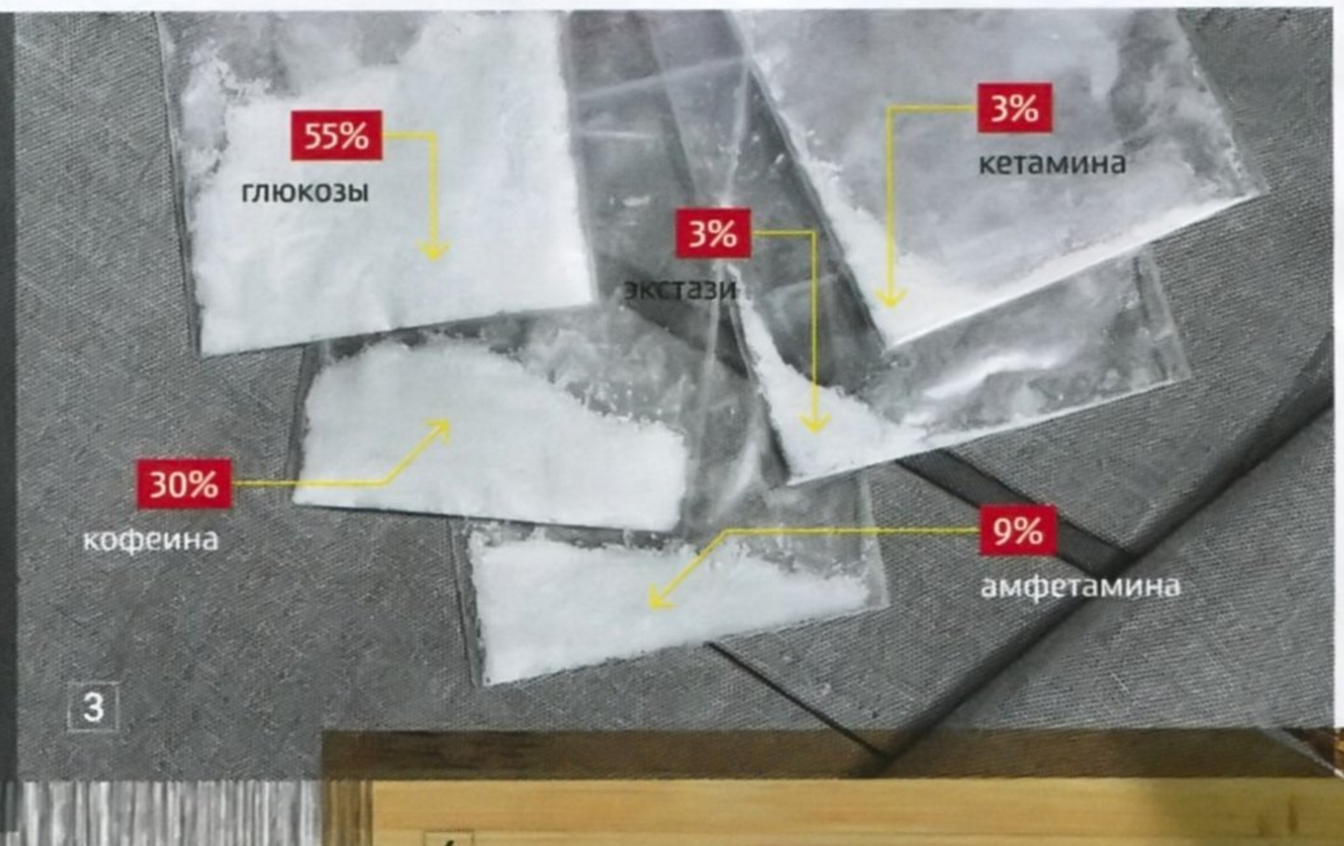
ФОТО: PHOTOXPRESS, GETTY/FOTOBANK

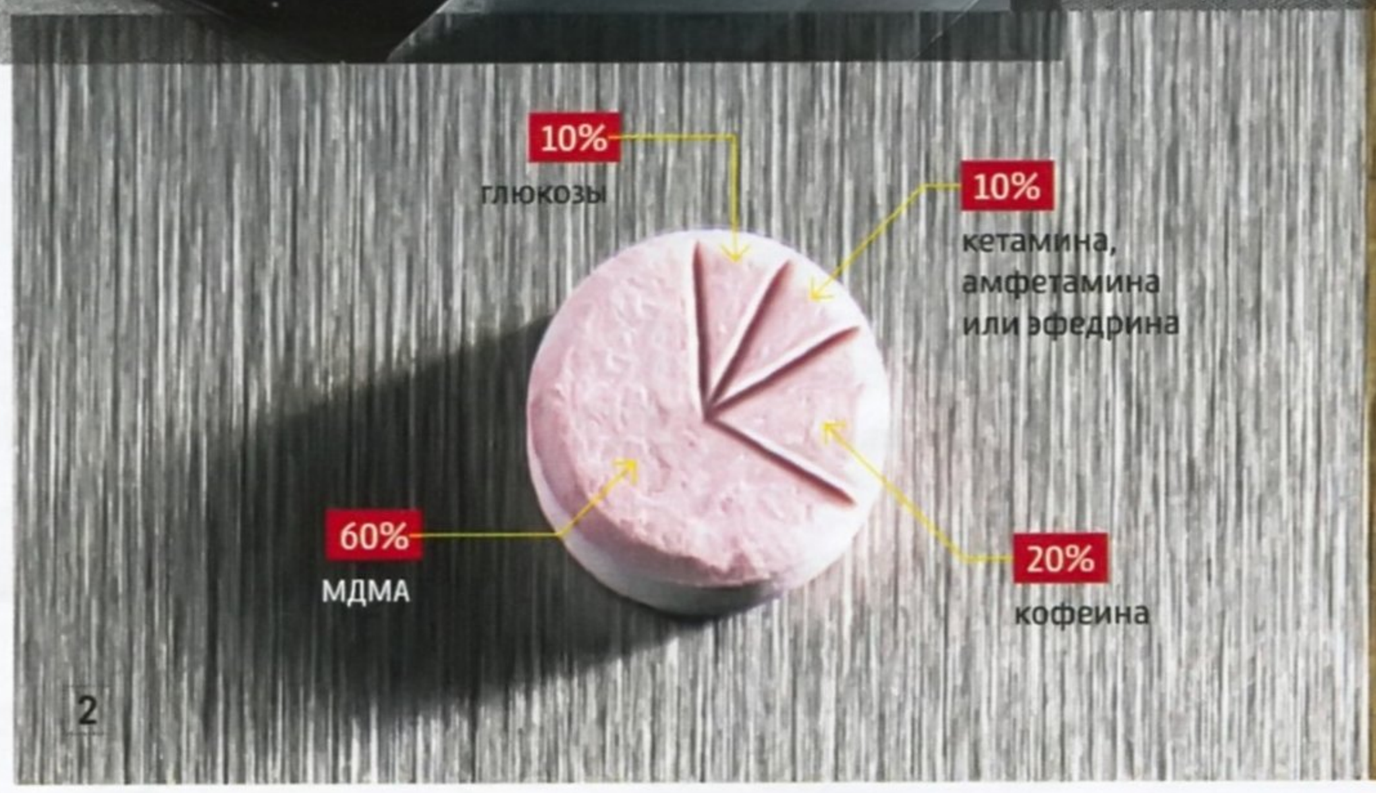
КАК ДВА ПАЛЬЦА: ВЛАЖНАЯ ПАРНАЯ ЛУЧШЕ РАССЛАБЛЯЕТ МЫШЦЫ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ, ЧЕМ САУНА, И БЕРЕЖЕТ ТВОЕ СЕРДЦЕ

ПЯТЬ В ОДНОМ

Нам в руки попала британская статистика — чем обычно разбавляют наркотики уличные торговцы. Выяснилось, что под видом вполне определенной отравы британские барыги продают целую смесь разной дряни. И если такая ситуация сложилась во вполне благополучном Лондоне, вряд ли в наших краях дела обстоят лучше.







1. КОКАИН

Разбавлять кокаин анестетиками с точки зрения маркетинга куда выгоднее, чем сахаром, — ведь анестетики вызывают аналогичный кокаиновому эффект онемения слизистой. Но некоторый процент людей страдает аллергией на бензокаин, и обнаружиться это может не в самый удачный момент. И куда страшнее весьма распространенная привычка запивать кокаин алкоголем. Под воздействием этой смеси в организме образуется вещество кокаэтилен, весьма токсичное для печени и сердца.

2. ЭКСТАЗИ/МДМА

Тут, на самом деле, как "повезет" — с равной вероятностью можно встретить таблетку, на 100% состоящую из кофеина, а можно — и честное, стопроцентное МДМА. Смесь дешевых стимуляторов-заменителей (вроде кетамина и эфедрина) может быть практически смертельной нагрузкой на сердце.

3. АМФЕТАМИН

Кофеин усиливает пульс, поэтому его и подмешивают к амфетамину — сильному стимулятору. Глюкозу добавляют просто потому, что она — дешевый белый порошок. Несмотря на низкое содержание основного препарата, именно на него приходится большая часть риска. По сути, ты просто ускоряешь работу своего организма, за час расходуя ресурсы, предназначенные на несколько дней, а то и недель.

4. МАРИХУАНА

Если опьяняющие соцветия и разбавляют, то "беспонтовыми" нижними листьями самой конопли. А вот в случае с гашишем тебя ждет масса неприятных сюрпризов. Если тебе в руки попал мягкий, похожий на пластилин гашиш — он почти со стопроцентной вероятностью сделан посредством вымачивания конопли в растворителе (ацетоне, например) и его последующего выпаривания. Также гашиш может содержать небольшое количество опиума — для лучшего эффекта. И гарантированного привыкания.

ФОТО: LUKE KIRWAN

КАК ДВА ПАЛЬЦА: РЕГУЛЯРНО БОЛИТ ГОЛОВА? ЗАЙМИСЬ ЙОГОЙ. ЗАЖАТЫЕ МЫШЦЫ МОГУТ БЫТЬ ПРИЧИНОЙ БОЛЕЙ

О главном

КАК УЗНАТЬ, КОГДА...

...сказать "я тебя люблю"?

Гораздо позже, чем ты это почувствуешь. Мужчина влюбляется после четвертого свидания, женщина – после десятого. Подожди, пока ваши отношения продлятся хотя бы три месяца.

...ты уже взрослый мужчина?

У тебя случились проблемы с эрекцией (например, после десятка бутылок пива), но ты не думаешь: "Все, она меня ненавидит/больше у меня никогда не встанет/пора выброситься из окна", – а говоришь: "Прости, дорогая".

...уже можно уйти со скучной вечеринки?

Когда попробовал все вкусное, отдал должное хозяйке и выяснил, что девушек, готовых уйти с вечеринки с тобой, нет. Если такие есть – это уже не скучная вечеринка.

...пришло время сваливать из бара?

Как только тебя перестал волновать тот факт, что завтра на работу, а спать осталось ровно четыре часа.

...пригласить ее в гости на просмотр коллекции рыбок/птичек/скалок?

Молва гласит, что девушка зайдет к тебе (с последствиями) в среднем на третьем свидании. Наш эксперт Арина Винтовкина сдается на пятом. Будь приличным человеком – зови девушку в гости на четвертом. И не приставай – это сразит ее наповал.

...расстаться с ней?

В фантазии "если бы я выиграл миллион долларов" нет места хотя бы 10 гривнам ей на шоколадку.

...пора написать завещание?

Условий два. Первое – тебе есть что завещать. Второе – ты переругался со всеми родственниками. Если помрешь без завещания, твою собственность разделят между ними.

...пора перестать быть эгоистом?

Если, выполняя пункт "ты уже взрослый мужчина", к "прости, дорогая" ты не добавляешь никаких действий по ее сексуальному удовлетворению.

...надо бы извиниться?

Нет необходимости все время настаивать на своей правоте, особенно если в результате ты сослан спать на кушетку. Неуступчивость заразна. И представь еще: вдруг через пять минут ее задавит машина, а вы так и не помирились из-за той ерунды?

...стать, наконец, эгоистом?

Если к действиям по сексуальному удовлетворению ты добавляешь получасовое стояние на коленях с кольцом от Тиффани в руках.

...стоит уволиться?

Если твоя компания выигрывает престижный конкурс, а для тебя это такая же радость, как поздравлять босса с получением премии. Ну или если ты просидел на одной должности больше семи лет.

...пора забивать?

Когда одновременно выполняются три из пяти условий: ты понимаешь, что можешь забить гол; мяч в метре от тебя; вратарь зазевался; на тебя несется защитник другой команды; парень из твоей команды орет: "Лупи!"

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ФОТОГРАФИРУЯСЬ, СКРЕСТИ РУКИ НА ГРУДИ – ОНИ БУДУТ КАЗАТЬСЯ БОЛЕЕ НАКАЧАННЫМИ

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ВАЛЕНТИНА ТКАЧ

Journal.ua

ДЕЛА В ГОРУ

Забраться на отвесную скалу нелегко. Куда легче это сделать, если с нее свисает кем-то забытый канат. А еще легче — если у тебя есть специальное альпинистское снаряжение и ты умеешь им пользоваться.

● **Страховочный пояс (беседка)** — выглядит как обычный пояс с прикрепленными к нему петлями для ног. К нему карабинами крепится канат.

● **Жумар** — специальная страховочная металлическая петля. В ненагруженном состоянии свободно скользит вдоль каната, но намертво вцепляется в него зубцами, если на них воздействует какой-то груз (например, тяжесть твоего падающего тела).

● **Строп** — прочная петля, крепящаяся к канату и помогающая тебе карабкаться по нему.

1. Присоедини два жумара к канату. А к ним прикрепи пару стропов. Один из стропов карабином соедини со страховочным поясом.

2. Встань ногой на нижний строп, нагрузив присоединенный к нему жумар. Теперь верхний жумар, соединенный с поясом, будет разгружен. Подними его так высоко, как только сможешь.

3. Перенеси вес на верхний жумар, присев в страховочном поясе, как в висячем кресле. Теперь поднимай нижний жумар вслед за верхним. Встань на присоединенный к нему строп и повторяй все снова.

Как побрить себе голову

1 Если твои волосы недостаточно коротки, для начала пройдись по голове триммером, чтобы подстричь их максимально. Теперь намочи голову и намажь толстым слоем пены для бритья. Подожди две минуты и начинай брить.

2 Бритье против роста волос дает лучший результат, а вдоль роста — меньше раздражает кожу. Выбери свой вариант в зависимости от чувствительности кожи. Первым делом побрей самые мягкие волосы — на висках, баках и над ушами.

3 Теперь затылок. Вслед за бритвой проводи свободной рукой, проверяя, не осталось ли несбритых волос. Потом повтори то же с макушкой. Закончив, ополосни голову горячей, а потом холодной водой, чтобы закрылись поры.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЁВ

КАК ДВА ПАЛЬЦА: БРЕЙ ГОЛОВУ НЕ ЧАЩЕ ДВУХ РАЗ В НЕДЕЛЮ, ИНАЧЕ ЭТО ПРИВЕДЕТ К РАЗДРАЖЕНИЮ КОЖИ

В ИЗБРАННОЕ

only2clicks.com

Согласись, унылый список ссылок в "Закладках" твоего браузера способен навести тоску на кого угодно. Хорошо, что люди сделали сайт www.only2clicks.com, где ты можешь сортировать избранные сайты по категориям, просто импортировав закладки из браузера. Получается удобно и наглядно. Разумеется, у сайта есть версия и для iPhone.

homeenglish.ru/Lessonsaudio.htm

Бесплатные аудиоуроки английского языка — что может быть желаннее для твоих ушей? Начинающий ты англофон или уже опытный, скачивай MP3-файлы и совершенствуйся. Мы проверим тебя через год.

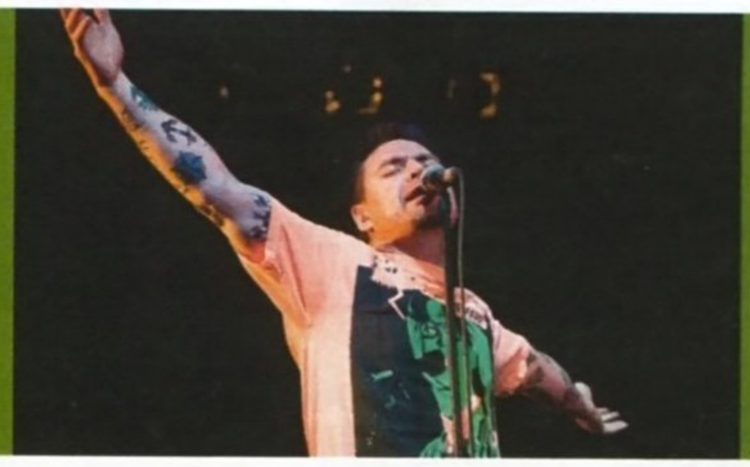
skillopedia.ru/

Как хорошо, что на свете есть люди, которым не дают покоя лавры Леонардо да Винчи. Еще хорошо, что у них есть видеокамеры. На которые они снимают свои изобретения, открытия и просто уроки на все случаи жизни.

Как провести с пользой...

СЕНТЯБРЬ →

22



ВВОЛЮ ПООРАТЬ И ПОСКАКАТЬ НА КОНЦЕРТЕ КОЛЛЕКТИВА "ЛЯПИС ТРУБЕЦКОЙ" КИЕВ, CRYSTAL HALL
"Раньше был алкаш и торчок, а теперь боксер и качок". Бери пример.

30

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КЛАУСТРОФОБИИ ПРИ ВИДЕ "ПОГРЕБЕННОГО ЗАЖИВО"
"Погребенный заживо" обязательно попадет в Книгу рекордов Гиннесса как фильм с самым низким бюджетом на декорации. Действие целиком происходит в гробу. Единственный герой — похищенный в Ираке американец. Весь реквизит — зажигалка, тесак и мобильник.

← ОКТЯБРЬ

1

ПЕРЕСТАТЬ НЕДООЦЕНИВАТЬ НЕУДАЧНИКОВ НА ПРЕМЬЕРЕ (ПРИМЕРЕ) "ДРУГИХ ПАРНЕЙ"
В полицейском участке работают две непохожие друг на друга команды: крутые, белозубые и накачанные герои, которых все любят, и затюканные смехотворные клерки. Но как-то раз аутсайдерам выпадает шанс стать супергероями — и все меняется.

30

СЫГРАТЬ В FALLOUT 3: NEW VEGAS
Отличное дополнение к отличной игре. Азартные игры, боксерские бои, решительные девушки, сильнодействующие наркотики, колоритные гангстеры и мафиозные войны. Запад после ядерной войны стал совсем диким. И Клинт Иствуд, по сравнению с главным героем, редкий зануда.

4

НЕ ПРОПУСТИТЬ КОНЦЕРТ ЛЕОНАРДА КОЭНА
Катовице (Польша), Spodek
Леонард Коэн — мужчина, пишущий и исполняющий настоящие мужские песни. В наше время таких практически не делают, одни апрели кругом. К счастью, сейчас на дворе октябрь. И если на концерт Джонни Кэша ты попадешь в лучшем случае на том свете, то шанс услышать живого Коэна у тебя есть.

ПОСЛУШАТЬ ДИСК ARECIBO MESSAGE
Исполнитель: Boxcutter. Жанр: дабстеп, электро
Следуя идее оригинального послания Аресибо (радиосообщение внеземному разуму, отправленное землянами в 1974 году), в названный таким же именем альбом автор впихнул все, что знает о земной музыке, — от разудалого рейва и сексуальных песен для романтических вечеров до замогильного дабстепа. Инопланетянам понравится.

15

ПРОЙТИ ПРОВЕРКУ НА ПРОЧНОСТЬ НА КОНЦЕРТЕ LIMP BIZKIT КИЕВ, ДВОРЕЦ СПОРТА
Конечно, если тебе не хватило билетов на их клубный концерт в Варшаве 9-го по цене самых дешевых киевских билетов.

7

21

ПОДИВИТЬСЯ СТАРИКОВСКОЙ ПРЫТИ В ФИЛЬМЕ "ПЕНСИОНЕРЫ ЧРЕЗВЫЧАЙНО ОПАСНЫ"
Пару лет назад Коэны сняли грустное кино о том, что старикам тут не место, теперь вот комедия доказывает обратное.

24

СХОДИТЬ НА КОНЦЕРТ КЕЙКО МАЦУИ
КИЕВ, НАЦИОНАЛЬНЫЙ ДВОРЕЦ "УКРАИНА"
Японская джазовая пианистка смешивает классический джаз с национальными африканскими и японскими мотивами (среди музыкантов есть, например, исполнитель на японской флейте сакухаси). А еще она очень неплохо играет на рояле, да еще и поет, тоже, кстати, весьма своеобразно.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ДВА КИЛОГРАММА СОСТАВЛЯЕТ СУММАРНЫЙ ВЕС БАКТЕРИЙ, ЖИВУЩИХ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА

Журнальный клуб

СЕМЕРКА ФАКТОВ, В ТОМ ЧИСЛЕ — КАК СОХРАНИТЬ В ПИЦЦЕ АНТИОКСИДАНТЫ

25%

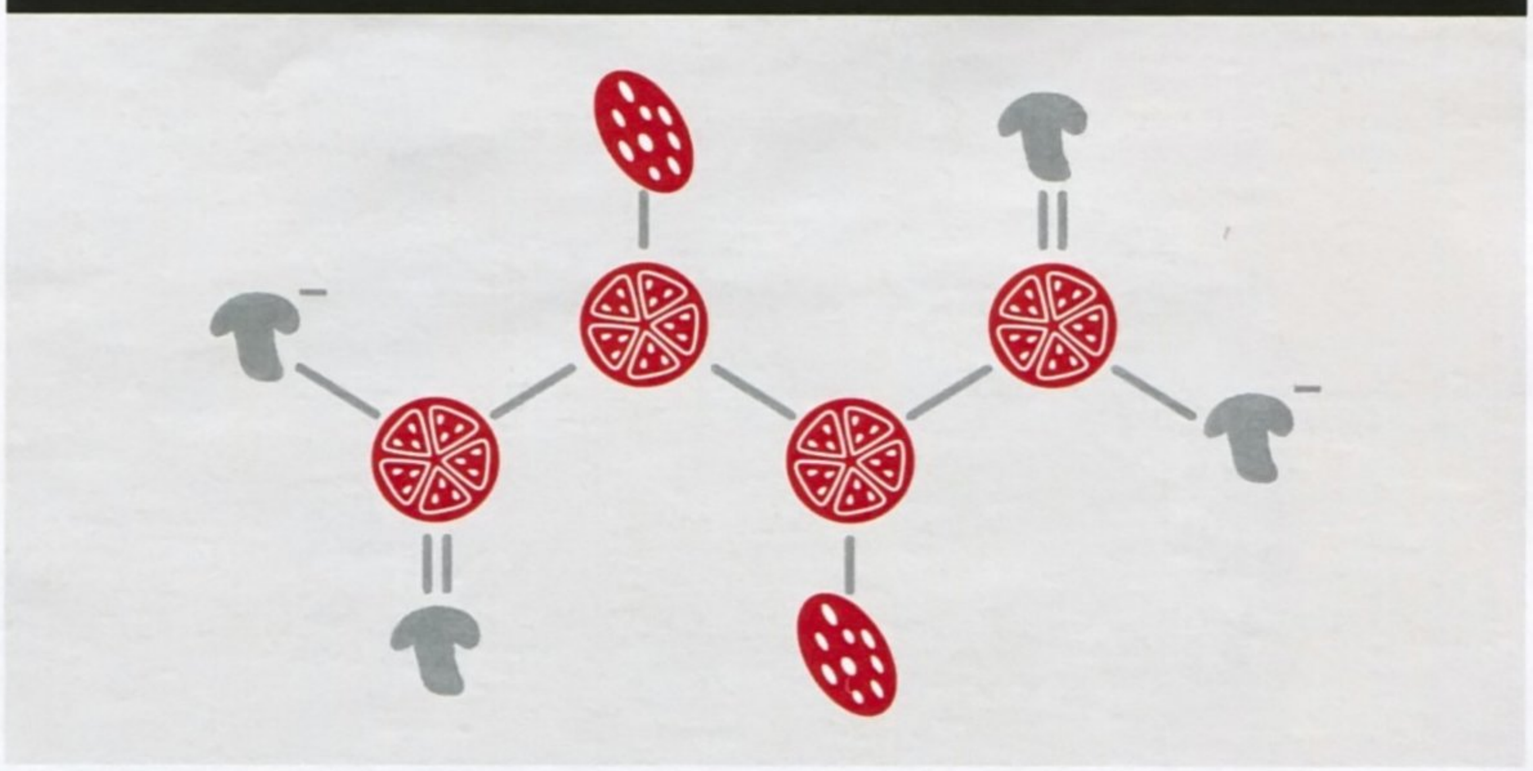
НА СТОЛЬКО СНИЖАЕТСЯ ВЕРОЯТНОСТЬ БОЛЕЙ В КОЛЕНЯХ, ЕСЛИ ТЫ РЕГУЛЯРНО БЕГАЕШЬ

3,5

КГ В СРЕДНЕМ ЗА ГОД НАБИРАЕТ ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ УЖИНАЕТ ПЕРЕД ТЕЛЕВИЗОРОМ

КУКУРУЗА

НАРЯДУ С РИСОМ И ПШЕНИЦЕЙ — САМАЯ ПОПУЛЯРНАЯ ЕДА В МИРЕ



288°C

ТЕМПЕРАТУРА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЦЦЫ, ПРИ КОТОРОЙ СОХРАНЯЕТСЯ МАКСИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО АНТИОКСИДАНТОВ

ПОЯС И ЧУЛКИ

ИХ ПРОТОТИП — ШОССЫ — ПОЯВИЛСЯ В ЕВРОПЕ ВО ВРЕМЕНА ПОЗДНЕГО СРЕДНЕВЕКОВЬЯ. ШОССЫ НОСИЛИ НЕ ТОЛЬКО ЖЕНЩИНЫ, НО И МУЖЧИНЫ

3500

ЛЕТ ДО Н. Э. ЕГИПТЯНЕ ИЗОБРЕТАЮТ ПРООБРАЗ КОКТЕЙЛЯ — ОНИ СМЕШИВАЮТ ПИВО СО СПЕЦИЯМИ И МЕДОМ ДЛЯ ЛУЧШЕГО ВКУСА

450

ККАЛ В СРЕДНЕМ СЖИГАЕТ ОДИН ЧАС ЗАНЯТИЙ НА ГРЕБНОМ ТРЕНАЖЕРЕ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

Journal-plazza.com

ЛУЧШЕ ПОЗДНО

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КОГАН

В 1763 ГОДУ БЫЛИ ИЗДАНЫ НОТЫ ПЕРВЫХ СОНАТ Вольфганга Амадея Моцарта. Композитору на тот момент было семь лет. В 1981 году я пошел в школу и получил свою первую тройку по русскому языку — мне тогда тоже было семь. 14-летняя актриса Джоди Фостер была номинирована на "Оскар" за роль в классическом фильме "Таксист" — я же в ее возрасте перешел в математическую школу и немедленно получил свой первый кол. Когда Михаилу Лермонтову было 26 лет, он дописал "Героя нашего времени" — а когда мне было 26, я остался без работы и перебивался случайными заработками на каких-то выборах.

Сейчас мне 36 и похвастать по-прежнему нечем. Видимо, я — лузер, который потратил лучшие годы жизни зря? Никто не скажет, что я не пытался. Первый рассказ я написал в 1989 году, в возрасте 15 лет. После недели размышлений пришел к очевидному выводу, что я — гений, и отправил рассказ в очень популярный журнал "Юность". Ответ пришел на бланке, за подписью главного редактора: мне еще "многое нужно понять и прочесть, чтобы обрести свое перо". "Вам же хуже", — подумал я и продолжил писать. Через пять лет на заседании в ЛИТО (литературное объединение — там собирались такие же, как я, дарования, чтобы похвалить друг друга) мне рассказали о существовании малотиражной газеты "Львиный мостик", печатавшей прозу молодых. Я отнес туда рассказы, но в литературную рубрику стояла очередь, а пока мне предложили сходить на концерт и написать репортаж — так я стал журналистом. А через месяц газета закрылась.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/СТУДИЯ BANG! BANG!

В ОБЩЕМ, ТОЛЬКО В 2005-М НАШЕЛСЯ ДОБРЫЙ богатый человек Николай, который решил оплатить выпуск моей первой книжки. В 2008-м появилась вторая книжка, в нескольких уважаемых СМИ напечатали благожелательные рецензии. Общий тираж двух изданий — 2500 экземпляров. Дело движется, но медленно. Свое лучшее произведение я еще точно не написал. А мне уже 36 лет. И что, теперь мне остается только сидеть на попе ровно и стараться не упустить те мелочи, которые у меня есть? Совсем скоро я начну тупеть, потеряю интерес к жизни, привыкну ходить по поликлиникам. Понятие "молодой, начинающий писатель" есть, а категории "престарелый начинающий писатель" еще не изобрели.

Точку опоры в борьбе с депрессией я неожиданно нашел в Men's Health — наткнулся в английской версии журнала на размышления профессора Чикагского университета Дэвида Галенсона. Он профессор экономики, но навыки работы с большими массивами данных он применил для разработки новой теории креативности (которую и изложил в нашумевшей книге Old Masters and Young Geniuses).

Галенсон утверждает, что на своем пути к успеху люди разбиваются на две неравные группы. Первые — те, которые идут путем "реализации концепций". Хорошо нам знакомые юные гении с нестандартным мышлением, вроде The Beatles или основателя Facebook Марка Цукерберга. Одаренные вундеркинды приходят в этот мир с готовым знанием, как его изменить. Возможно, не они даже определяют свой путь, они просто следуют ему. И надо еще разобраться, что это — Божий дар, сумасшествие или гениальное стечение обстоятельств.

Меня же интересует вторая группа — "экспериментаторы". Те, кто медленно и упорно идет к успеху, постоянно совершенствуясь. Их в общем больше, чем юных гениев. Они ищут свой стиль или свое место. Делают ошибки, получают опыт. Карабкаются вверх по лестнице. Однажды набирают критическую массу мастерства или просто мир оказывается готов к их идеям — и звезда загорается. Возможно, эти люди и не меняют лицо цивилизации, но свой след на нем они оставят точно.

Дэвид Галенсон приводит два ярких примера из обеих групп. Кого мы считаем самым революционным художником XX века? Статистика упоминаний в искусствоведческой литературе и денежная оценка наследия не оставляют сомнений — это Пабло Пикассо. Он вошел в историю искусства еще в призывном возрасте; по подсчетам Галенсона, самые дорогие свои картины Пикассо создал между 26 и 30 годами. Художник говорит о себе так, будто уже читал книгу Галенсона: "Я никогда не экспериментировал. Когда мне было что сказать, всегда находился способ, как это сделать… Я не искал, а находил".

А есть прямо противоположный ему Поль Сезанн. Начал рисовать в 15 лет. Был перфекционистом — для создания портрета мог потребовать до 80 сеансов позирования, а потом все равно уничтожить "неудавшуюся" картину. Говорил: "В искусстве я ищу свой путь". Шумный успех пришел, когда Сезанну был 61 год — то есть через 46 лет после начала работы.

Галенсон сообщает, что его классификация талантов применима в любой сфере человеческой деятельности, не только в искусстве. Вот Дмитрий Зимин. Родился в 1933-м, в советские годы был классическим "физиком" (радиолокаторы, байдарки, гитары). А потом времена изменились, в 1992 году 59-летний Зимин основал первую в России сеть сотовой связи ("Билайн") и сейчас входит в число богатейших людей страны.

К чему я все это? Скажу так — если тебе 17 лет и тебя прет, возможно, ты скоро добьешься успеха. Твои идеи — вот что имеет значение! Ломай каноны, нарушай правила, пытайся изменить мир. Но будь аккуратен, чтобы не сгореть на старте, как Джим Моррисон.

А ЛИЧНО МЕНЯ БОЛЬШЕ ВДОХНОВЛЯЮТ "консерваторы". Я уже вышел из возраста, в котором хотят сделать революцию. Я выбираю своей ролевой моделью архитектора Райта и режиссера Хичкока (см. ниже). Есть, конечно, одна деталь. Чтобы однажды прийти к успеху, нужно не забыть начать этот крестовый поход — как, чтобы выиграть в лотерею, нужно заблаговременно купить билет. Если тебе уже за 30, а ты так и не решил, в какой области прославиться, — возможно, тебе это просто не нужно.

Что касается меня, то мне всего (!) 36 лет и я продолжаю работать. Две мои книжки лежат в издательствах и, надеюсь, скоро появятся на прилавках книжных магазинов. Еще одну я только что закончил и как раз сейчас веду переговоры. И еще одна у меня в работе. И не говори потом, что я тебя не предупреждал. ■

ЦВЕТЫ ЗАПОЗДАЛЫЕ

- **Фрэнк Ллойд Райт**, архитектор. Свое лучшее здание, "Дом над водопадом" (Fallingwater) в штате Пенсильвания, построил в 72 года.
- **Альфред Хичкок**, режиссер. Первый фильм снял в 27 лет, самые известные ("Психо" и "Птицы") — после 60.
- **Борис Акунин**, писатель, переводчик. "Азазель", первый роман из книжного сериала про сыщика Эраста Фандорина, выпустил в 42 года.
- **Коул Портер**, композитор. Прославился в 57 лет после выхода мюзикла "Целуй меня, Кэт".

56 Секс
6 главных секретов лесбиянок

58 Организм
7 проблем, которые решают мануальщики

62 Пропитание
Инструкция к сытному шоколадному батончику

64 Фитнес
Как из водопроводчика стать героем обложки МН

68 Отношения
Растим детей без шума, пыли и лишних ссор

Как хороши, как свежи были позы!

Говорят, что раньше йог мог, ни черта не бравши в рот, — год. Смотри, что еще будет, если начнешь заниматься йогой.

ТЕКСТ: ДАРЬЯ ГАВРИКОВА

6 ПРИЧИН ЗАНЯТЬСЯ ЙОГОЙ

1

УЛУЧШИШЬ РАБОТУ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ

Нам, конечно, важнее всего печень. Но помимо нее достанется и остальным. В йоге есть перечень специфических движений мышцами живота и диафрагмой, массирующих органы брюшной полости, а раздел динамических техник направлен на проработку дыхательной мускулатуры и органов грудной клетки.

Journal-plaza.net

3

БУДЕШЬ СПАТЬ СНОМ МЛАДЕНЦА

А чем крепче сон, тем быстрее и лучше восстанавливается организм. Определенные асаны (позы), выполненные на ночь, помогают справиться с бессонницей. Есть пробуждающие нервную систему (мосты, прогибы), а есть успокаивающие (наклоны).

5

ЗАВЕДЕШЬ НОВЫХ ПОДРУГ

Согласно исследованию американского Yoga Journal, йогой занимаются 15,8 млн жителей США. Российская версия Yoga Journal ведет свою статистику, и она очень завидная: на одного мужчину, практикующего йогу, приходится 15 женщин. В Украине Yoga Journal пока не издается...

4

ПОДЛЕЧИШЬ НЕРВЫ

Физические нагрузки в принципе приучают организм меньше реагировать на стресс, а йога на время тренировки отвлекает тебя от ненужных мыслей. Для выполнения асан и дыхательных упражнений мозгу приходится выполнять кучу команд, так что думать в это время о проблемах на работе и неурядицах с женой ему просто некогда.

2

ПОХУДЕЕШЬ

Чудес не бывает — занятия йогой все же надо сочетать с диетой. Зато уж, когда похудеешь, можешь больше не волноваться, что лишний вес вернется обратно. Ведь в процессе занятий восстанавливается нормальный обмен веществ.

6

УЛУЧШИШЬ ОСАНКУ

За счет сочетания силовых нагрузок и растяжки йога формирует правильную осанку и гибкий (это главное!) мышечный корсет. Например, в базовой позе адхо-мукха-шванасана (собака головой вниз) позвоночник растягивается в разы лучше, чем при висе на турнике. На турнике он вытягивается за счет веса тела, а "собака" растягивает позвонки усилиями мышечного корсета.

ЛУЧШЕ НЕ НАДО, ЕСЛИ У ТЕБЯ:

1. Повышенное внутриглазное и внутричерепное давление.
2. Обострение любых хронических заболеваний.
3. Недавно перенесенные операции или травмы.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, EAST-NEWS

РАЗНОВИДНОСТЕЙ ЙОГИ ОЧЕНЬ МНОГО, ТАК ЧТО МЫ ОСТАНОВИЛИСЬ НА САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ.

Йога Айенгара
(была развита Б.К.С. Айенгаром)

Идеальная версия для неподготовленных людей. Занятия протекают медленно и спокойно. Начинаются с самых простых асан, которые постепенно усложняются. В позах задерживаются длительное время. Для упрощения выполнения некоторых асан используется дополнительный инвентарь — ремни, блоки. Если ведешь малоподвижный образ жизни, тебе в эту йогу.

Аштанга-виньяса-йога
(разработана Шри К. Паттабхи Джойсом)

Есть классическая аштанга-виньяса-йога, а есть свободный стиль. Классической набор асан фиксированный, выполняется в строгой последовательности. Бодро, быстро — только успевай позы менять. Этот вид йоги подойдет спортивным ребятам с неплохой выносливостью. Тем, кому скучно делать одни и те же позы каждый день, могут выбрать свободный стиль. Там асаны выполняются в произвольном порядке. Здесь важное значение имеет дыхательная техника.

Кундалини-йога

Модное сегодня направление зиждется на одном столбе — позвоночном. От здоровья позвоночника зависит здоровье организма в целом (собственно, об этом не устают твердить и врачи). Отсюда особенность кундалини: почти во всех асанах необходимо держать позвоночник прямым. В практику входят пение мантр и медитация.

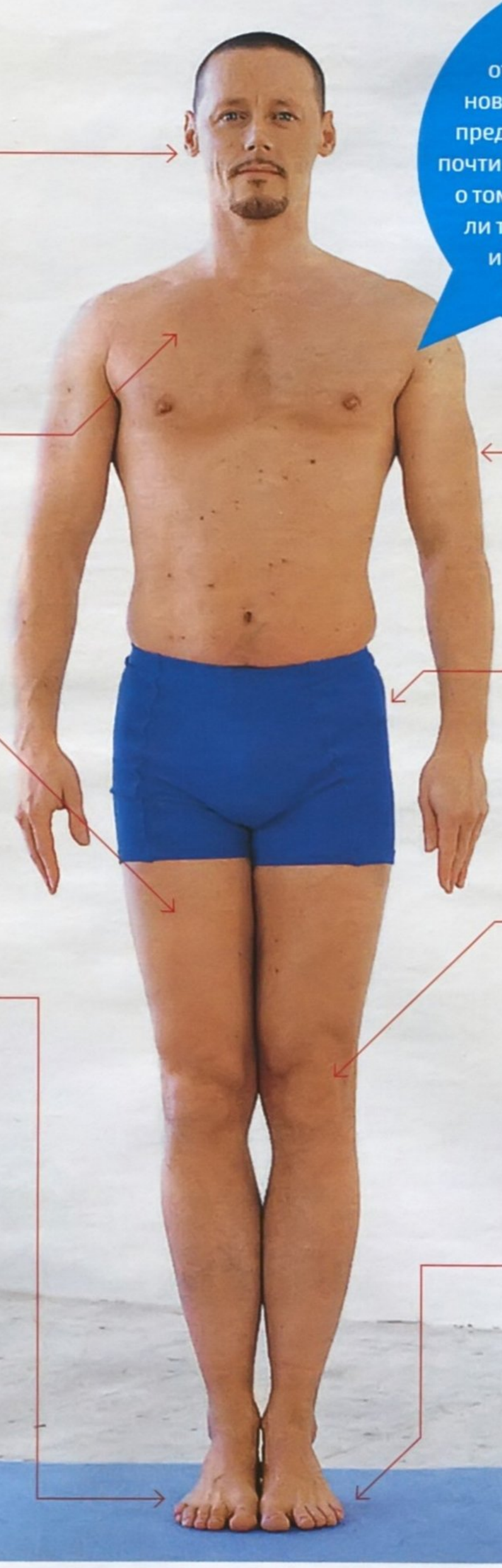
Journal-fizra.net

Как хороши, как свежи были позы!

Мифы о йоге развеивает Владимир Ананьев, мастер-тренер сети World Class, ведущий преподаватель центра "Путь йоги".

- **Йога — это просто комплекс упражнений** В отличие от фитнеса или просто стретчинга, где тебе по большей части надо только напрягаться, йога учит расслаблению — и физическому, и психическому.
- **Йоге можно научиться самостоятельно** Сесть в позу лотоса и начать думать о прекрасном недостаточно, чтобы оздоровить организм. Как минимум нужно найти учителя йоги, который не просто вещает непонятным языком о просветлении, а доступно объяснит, что происходит с организмом, когда ты в той или иной позе.
- **Йога — это религия** Йога не имеет отношения к религии, не требует соблюдения каких-либо обрядов и применима для человека любой расы, нации, вероисповедания.
- **Йоге нужно посвящать все свободное время** Количество и продолжительность занятий — штука индивидуальная. Новичкам лучше начать с 3 занятий в неделю по 1,5 часа, чтобы не перегружать организм. Видимые результаты (то есть улучшение осанки) появятся уже через два месяца. Примерно в это же время заметишь, что стал меньше уставать и настроение не скачет из стороны в сторону.
- **При занятии йогой нужно отказаться от мяса** В йоге нет запретов в еде. Пожалуй, одна рекомендация: ешь за два часа до тренировки или уже через полчаса после. ■

Наталья Балакина, арт-директор журнала Yoga Journal (и преподаватель йоги Айенгара), прокомментировала нам устройство самой простой асаны — тадасаны (поза горы). С нее начинается и ею же заканчивается любое занятие. Позу начинают выстраивать с ног, так что читай снизу вверх.



Если сможешь понять, что от тебя требуется, и одновременно выполнять все предписанные команды — ты почти герой. Попробовал? Забыл о том, что зарплату не платили три месяца, а дома жена и дети сопливые? То-то. И это только начало.

8 ГОЛОВА
Тянись макушкой вверх, растягивая таким образом шею.

7 РУКИ
Чуть отведя от корпуса, вытягивай руки вплоть до кончиков пальцев, максимально выгибай локти.

6 ГРУДЬ, ЛОПАТКИ
Грудину поднимай вверх, а головки плеч отводи назад, втягивая лопатки.

5 КОПЧИК
Направляй копчик вниз, а подвздошные кости (те, на которых обычно висят штаны, если ты худой парень) поднимай вверх.

4 БЕДРА
Толкай передние части бедер назад, удерживай ноги вертикально. (Ты, благочестивый читатель, что-нибудь понял? Мы тоже.)

3 КОЛЕНИ
Подтягивай коленные чашечки вверх, заворачивай верхушки бедер внутрь. (Тут МН обалдел, ничего не понял и, говоря понятным ему языком, просто напряг мышцы бедер. Оказалось, недостаточно, надо было "тянуть" мышцами эти самые чашечки.)

2 СТУПНИ-2
Прижимая стопы к полу, разводи пальцы максимально широко, расширяй плюсны (часть между костями стопы и фалангами пальцев), поднимай своды стоп вверх.

1 СТУПНИ-1
Встань прямо, сомкни большие пальцы, пятки слегка разведи — так, чтобы внешние линии ступней были параллельны друг другу.

АСАНА — это, объясняют йоги, "положение тела, которое удобно и приятно". Для неподготовленного практиканта позы вряд ли покажутся удобными. Но со временем так и происходит. Причем, как только пребывание в асане стало удобным и комфортным, пора переходить к освоению более сложной.

Journal-plazma.net

ОТБИВНАЯ С ТЫКВОЙ

Что надо:

- 4 свиные отбивные
- 200 мл яблочного сока, осветленного, без мякоти
- 2 сладких перца
- 1 красная луковица
- 3 зубчика чеснока
- ¼ среднего размера тыквы (примерно 800 г)
- 1 пучок свежей петрушки

Растительное масло, сухая смесь прованских трав, соль, перец

КОРОННОЕ БЛЮДО

Желтый дом

Наш читатель, инженер Алексей Гуртовой, придумал, как утилизировать внутренности тыквы после того, как она превращена в страшную рожу со свечкой внутри.

ГОТОВИТЬ Я НАЧАЛ С ТЕХ ПОР, КАК СТАЛ ЖИТЬ ОДИН. Сначала по необходимости, а потом с искренней радостью. Постепенно дошел от яичниц с пельменями до рагу, пловов и лагманов. Этот вполне универсальный, подходящий как для дружеских посиделок, так и для романтического вечера, рецепт тоже постепенно эволюционировал.

Сначала я просто запекал свинину с яблоками в духовке. Потом попробовал перед запеканием мариновать мясо в яблочном соке. Чуть позже догадался заливать сок в самый обычный медицинский шприц и обкалывать мясо соком — как выяснилось, довольно распространенная кулинарная практика. А результат превзошел все мои ожидания — настолько нежным и вкусным получилось это мясо.

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

В очередной раз готовя вот такое “яблочное” мясо, я задумался над гарниром и вспомнил про то ли где-то купленную, то ли кем-то подаренную тыкву, с которой было решительно непонятно, что делать. Тут она и пригодилась, и мое коронное блюдо приобрело окончательный вид.

Что делать:

Возьми обыкновенный медицинский шприц — чем больше, тем лучше. Наполни его соком и равномерно проколи им все куски мяса. Выдавливай сок медленно, по чуть-чуть и массируй мясо, как задницу пациента, чтобы сок не выливался, а рассасывался по стейкам. Натри мясо солью и свежемолотым черным перцем со всех сторон и оставь мариноваться на полчасика.

Тем временем займись овощами — лук, перец и тыкву порежь крупными кубиками. Для разнообразия можно добавить баклажаны, помидоры, кабачки. Получится что-то вроде рататуя.

Когда мясо замаринуется, разогревай сковородку, лей на нее масло и выкладывай отбивные жариться — сначала по паре минут с каждой стороны на сильном огне, потом, убавив жар, еще минут по пять. Выключи огонь, накрой сковороду крышкой и дай мясу еще пару минут потомиться.

Параллельно на второй сковородке также разогрей масло, обжарь лук до золотистого цвета, добавь перец, а через минуту — тыкву. Жарь, помешивая, минут пять, пока тыква не начнет размякать. Тогда выдави в овощи чеснок, посыпь прованскими травами, как следует еще раз перемешай, выключи огонь и посыпь мелко порезанной петрушкой. При виде этого блюда девицы охают сразу по нескольким причинам. Во-первых, конечно, от самого факта, что я что-то приготовил и это съедобно. Ну или просто из вежливости, если еда подгорела. Во-вторых, из-за красоты — рыжая тыква с красными перцами смотрится довольно эффектно.

И в-третьих, из-за вкуса. Когда к уже восхваленному выше яблочно-мясному сочетанию вкусов добавляется мягкая сладость тыквы — результат получается отличный.

О продуктах

МЯСО

Возьми постные куски свинины в пару сантиметров толщиной, но не тоньше – иначе будет тяжело прокалывать мясо соком. Скорее всего, мясо будет продаваться в ближайшем магазине под названием “свиная отбивная”. Можешь сам нарезать куски из какого-нибудь нежирного участка свиной туши – из шейки, окорока, задней части.

ПРОВАНСКИЕ ТРАВЫ

Смесь базилика, чабера, майорана, розмарина, мяты, душицы, тимьяна и шалфея, продается в баночках. В средиземноморской французской кухне эти травы использовались с незапамятных времен в мясных, овощных и рыбных блюдах, но продавать их именно как смесь додумались только в 70-е годы прошлого века.

ТЫКВА

Сейчас выращивают множество сортов, но нас интересует самая обыкновенная большая круглая тыква, которая по-научному так и называется – “тыква обыкновенная”.

СПЕЦИИ

Чтобы придать блюду южный колорит, можешь натереть отбивные смесью из сухих черного, красного острого и красного душистого перцев. Пропорции варьируй по собственному вкусу. ■

Как они делают это

Сексологи Эстер Ластик и Джонни Фратер выпустили пособие "Люби ее правильно: секреты лесбийского секса для женатых мужчин". За это им спасибо. А для МН эти необычные специалисты подготовили дайджест из шести главных секс-приемов лесбиянок. У нас просто нет слов.

1 ДЕЙСТВУЙ ПО ЦЕНТРУ

ЧТО? Помассируй ее грудь… а точнее, ложбинку, ее разделяющую.

ЗАЧЕМ? Древние даосы верили, что массаж грудины увеличивает либидо женщины. В наши дни этому есть научное объяснение: массаж данной области увеличивает выработку гормона окситоцина, который отвечает за расслабление, доверительность и тягу к близости.

КАК? Проведи рукой вниз-вверх по грудинной кости, прежде чем начнешь ласкать саму грудь. Лучше всего использовать тыльную сторону кисти, поскольку это заставит тебя действовать нежнее. Попробуй сделать это во время куннилингуса, чтобы она лучше тебя чувствовала, — и кульминация наступит быстрее.

2 БЕСКОНЕЧНОСТЬ... И ДАЖЕ БОЛЬШЕ

ЧТО? Вращай бедрами во время секса так, словно рисуешь символ бесконечности (восьмерку).

ЗАЧЕМ? Ты двигаешься внутрь-наружу просто потому, что это приятно тебе. Но наиболее чувствительная часть вагины расположена как раз вокруг "главного входа". "Рисование восьмерки" позволяет твоему пенису воздействовать на все нервные окончания ее эрогенной зоны.

КАК? Наиболее эффективна в данном случае позиция, когда мужчина сзади. Также хороша миссионерская поза, если партнерша забросит ноги тебе на плечи, чтобы усилить стимуляцию точки G. Кроме того, пусть и она нарисует бесконечность, когда будет в позиции сверху.

3 ПОПРОБУЙ ГЛУБЖЕ

ЧТО? Во время секса используй более глубокие проникновения.

ЗАЧЕМ? Обычно мужчины во время секса двигаются мелкими толчками — когда пенис наполовину выходит из вагины и снова вводится туда. Так проще, но это не стимулирует ее клитор и точку G. Если ты посмотришь, как лесбиянки забавляются с "игрушками" (ты еще не видел?), то увидишь, что по большей части они используют глубокие проникновения.

КАК? Введи свой пенис максимально глубоко и начинай ритмично двигать тазом, буквально ерзать. Твоя лобковая кость будет давить на ее клитор, стимулируя его, что очень скоро приведет к ее оргазму. При этом твоя стимуляция не будет слишком сильной и ты сможешь продлить ее удовольствие.

4 ПОЦЕЛУИ, ПОЦЕЛУИ!

ЧТО? Целуй ее во время секса.

ЗАЧЕМ? Между прочим, лесбиянки не прекращают целоваться сразу, как только лифчик оказывается на полу. Они знают, что поцелуи — прямая дорога к оргазму.

КАК? Начни с легких, дразнящих поцелуев, а во время секса переходи на более глубокие. Ритмичные поцелуи доставят ей большее удовольствие и будут поддерживать ее возбуждение. Но не пытайся работать языком в такт со своим пенисом — девушки это ненавидят.

Journal-plaza.net

ФОТО: ERRO

5

БУМАГА, НОЖНИЦЫ, ОРГАЗМ

ЧТО? Используй "ножницы", чтобы найти ее точку G, а вместе с ней X и Y.

ЗАЧЕМ? Простое движение твоих пальцев вперед-назад внутри вагины ее не удовлетворит — на самом деле, это может даже причинить боль. Вместо этого используй движение "ножницы", чтобы простимулировать точку G и точки по обеим ее сторонам — X и Y.

КАК? Точка G расположена на передней стенке влагалища в пяти сантиметрах от входа, недалеко от ее пупка. Введи два пальца так, чтобы кончиками надавить на нее (совет начинающим — держи руку ладонью вверх), затем открой и закрой их, словно ножницы. Если это вызовет у нее позыв к мочеиспусканию — значит, ты все делаешь правильно. Продолжай, и ее ждет очень глубокий оргазм.

6

ОБОЗНАЧЬ ЗОНУ ДЕЙСТВИЯ

ЧТО? Стимулируй ее клитор.

ЗАЧЕМ? Каждый знает, что клитор — это пенис в миниатюре. Каждый видел его верхнюю часть — некий аналог головки члена. Но не все догадываются, что и глубже, под кожей, основание клитора в форме тубы сплошь пронизано нервными окончаниями. Найди его.

КАК? Представь себе циферблат часов с клитором в центре. Увлажни пальцы и поставь их на циферблат — кончик одного на воображаемую цифру 9, кончик другого — на 3. Начинай круговое движение, надавливая чуть сильнее, когда пальцы окажутся на 11 и 1. При мастурбации женщины часто используют это движение — так что оно популярно среди лесбиянок. А что хорошо для них… ■

Journal-Dyadi.net

АЛЬТЕРНАТИВА

Мнем, согнем

Когда ты приходишь к мануальному терапевту, народная мудрость “все болезни — от нервов” приобретает особый смысл. Именно этой мудростью пользуются врачи, которых с первого взгляда легко спутать с массажистами. Хотя это, конечно, две совершенно разные специальности.

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КОГАН

ВСЕ НАЧАЛОСЬ С ТОГО, ЧТО У МЕНЯ ЗАБОЛЕЛО сердце. Мне на тот момент еще не было 30, и я испугался. Боль быстро прошла, и я забыл о ней. А через пару дней заболело опять, только сильнее. Болело где-то в груди, слева, при ходьбе отдавалось еще левее — в область плеча и выше, в шею. Потом прошло, потом заболело. И на этот раз стало совсем плохо — немела левая часть тела, иногда было трудно дышать, а в голову лезли неудобные мысли о том, как я мало прожил. Я пошел к кардиологу, но после жестких тестов на велотренажере доктор сказал, что я здоров. То же самое сказали и другие врачи, к которым я поплелся, прижимая правую руку к груди. “Почему же мне так плохо?” — слабым голосом спрашивал я, и никто из них не мог мне ответить.

И тогда знакомая отвела меня к мануальному терапевту. Так и есть — защемление нерва в межреберном

Это — третий материал рубрики “Альтернатива”, в которой мы рассказываем тебе о том, как решить медицинскую проблему, если традиционная медицина что-то не справляется с ней. Мы уже рассказали о гомеопатии и иглоукалывании. На этот раз речь пойдет о мануальной терапии.

Journal-plazza.net

Мнем, согнем

пространстве плюс проблемы с сосудами в шейном отделе позвоночника, из-за чего нарушилось кровоснабжение мозга. Несколько сеансов терапии, и вот я здесь, вполне здоровый.

Мануальные терапевты (от латинского manus — рука) смотрят на человеческий организм как на чемодан, в котором вещи изначально были аккуратно сложены. Но во время путешествия то в аэропорту этот чемодан швырнут, то ты сам на него присядешь. Вещи (внутренние органы, нервы, сосуды) мнутся. С одного бока набиваются как сельди в бочке, а с другого — вальяжно раскидываются, оставляя вокруг себя свободное место, болтаются туда-сюда и могут не только помяться, но и сломаться.

Мануальный терапевт умеет, не растегивая этот чемодан (твое тело), разложить в нем вещи (внутренние органы, нервы, сосуды) так, чтобы ничего не мялось, не болталось, чтобы ни одна вещь не мешала соседней.

Понятно, что от перелома, опухоли или инфекционного заболевания это не спасет. Но мануальщики считают, что работы им хватит: примерно половину болей, которые испытывает человек, они связают именно с защемлением нервов или сосудов. Мышцы по какой-то причине работают неправильно, или позвонки сдвинулись, и т.д.

Мануальный терапевт восстановит нормальное действие нервной системы без жесткого вмешательства. В отличие от массажиста, который просто разомнет твое тело, но не вылечит его. Или от традиционного врача, который просто даст обезболивающее и устранит боль, но не ее причину.

По словам д. м. н. Людмилы Васильевой, научного руководителя медицинского центра "Кинезиология", каждый второй из наших сограждан нуждается в помощи мануальщика — или уже болит, или скоро заболит.

Боли не всегда кажутся критичными — с ними вроде справилось обезболивающее, или, в конце концов, такую боль можно перетерпеть — через несколько дней пройдет. Но это самообман. Потому что или не пройдет, или скоро заболит снова, и значительно сильнее, — как в моем случае, когда нерв начал воспаляться.

Вот семь болезненных проблем, которые обещают решить мануальные терапевты:

1 БОЛИТ ГОЛОВА

Причиной головной боли, которая не переставая мучает тебя, может быть что-нибудь страшное — например, гипертоническая болезнь или опухоль. Эти проблемы с помощью специальной аппаратуры диагностируют врачи, к которым ты обратишься. Но если они не найдут проблем — возможно, дело в сосудах в шее, которые передавливаются мышцами. Если боль меняется от поворота головы — значит, дело в них. Мануальный терапевт растягивает мышцы, стабилизирует места их крепления и освобождает сдавленный нерв. Лучше начинать лечиться пораньше, иначе боль станет просто невыносимой.

2 БОЛИТ СПИНА

Радикулит, воспаление пучков нервных волокон, отходящих от спинного мозга, — самая частая причина обращения к мануальным терапевтам. Адскую боль в спине или пояснице, которая сопровождает едва ли не все твои телодвижения, терпеть невозможно. Лучше идти к "костоправу", когда спина болит еще не слишком сильно. Потому что причиной радикулита может быть, например, остеохондроз, с которым мануальный терапевт справится без особого труда. С самим радикулитом справиться сложнее.

3 САДНИТ ГОРЛО

Как это ни странно, частые ангины — проблема, с которой нужно идти не к лор-врачу. Если боль в горле резко усиливается, когда ты лежишь, и уменьшается, когда стоишь, — значит, имеется "функциональный блок" на уровне шейного отдела позвоночника, который сдавливает лимфатические сосуды. Оториноларинголог даст лекарства, которые уберут боль и воспаление, но сдавленные сосуды останутся и горло скоро заболит снова. А мануальщик расправит сосуды, и останется лишь не простужаться.

4 НОЕТ СЕРДЦЕ

"Часто из-за сидячего образа жизни человек начинает дышать преимущественно грудью, а не животом и перенапрягает мышцы шеи и плечевого пояса. Эти мышцы укорачиваются и сдавливают сосуды и нервы под ними. Естественно, возникает боль в шее и плечах, — рассказывает Людмила Васильева. — Мы решаем проблему руками, снимая спазм грудобрюшной диафрагмы, активизируя дыхательные мышцы в нижних отделах легких и так далее, без лекарств и тем более операций".

ТРИ ПРИЗНАКА ХОРОШЕГО МАНУАЛЬНОГО ТЕРАПЕВТА

Лицензия

Мануальный терапевт – официальная медицинская специальность. Соответственно, **у доктора должна быть лицензия Главного управления здравоохранения города или области на медицинскую деятельность.** Также приветствуются сертификаты международного образца.

Рекомендации

В любой районной поликлинике есть ставка мануального терапевта. Но зарплаты таковы, что немногие врачи согласны там работать. Поэтому они открывают частные кабинеты. **Лучшая рекомендация – сарафанное радио: у хорошего врача всегда будет много благодарных пациентов.**

Системное мышление

Хороший мануальный терапевт владеет методом визуальной диагностики. И осматривает пациента полностью, независимо от того, с какой жалобой к нему обратились.

ФОТО: ІМ-ФОТОСТУДИЯ/ЕЯ

ЧТО ТЫ ЕШЬ?

Snickers

Лаборатория питания твоего любимого журнала исследует самый мужской шоколадный батончик и раскрывает секреты, которые позволят тебе сникерснуть без риска потолстеть.

ПОЗНАКОМЬСЯ С ЭКСПЕРТОМ
Сертифицированный специалист по питанию Эмма Уэллс читает лекции в Institute for Optimum Nutrition (Великобритания) и возглавляет консалтинговую фирму (smartnutrition.co.uk).

СМЕРТЕЛЬНЫЙ БЕЛЫЙ ПОРОШОК

Речь не о кокаине. Стандартный 55-граммовый батончик содержит 27,5 г другой вызывающей привыкание белой сыпучей субстанции: сахара. Исследования, проведенные в Принстонском университете, показали, что употребление сахара сопровождается тремя главными показателями привыкания: циклами сильной тяги, злоупотреблением и характерной ломкой при отказе.

Твоей крови нужна лишь чайная ложка сахара, чтобы работать эффективно. В "Сникерсе" — 6,5 таких ложек. Но ты можешь ответить на это правильным ужином. Обжарь кусочки говядины, брокколи, грибы и лук на раскаленном масле, постоянно помешивая. На гарнир приготовь рис. Вся эта пища богата хромом, что сбалансирует уровень сахара в крови, снизит жажду и защитит от диабета. А перед сном съешь йогурт с низким содержанием сахара: цинк в его составе помогает работе инсулина. Диабет уже точно не пройдет.

ЖУЙ ЖИР

Жиров в "Сникерсе" — 15,3 г, это 18% от рекомендуемой суточной нормы. Кроме того, в составе батончика ты получаешь 6,4 г насыщенных жирных кислот. Не очень приятно, что в "Сникерсе" обнаружили трансжиры — ученые из Принстона утверждают, что эти вещества могут провоцировать повышение уровня С-реактивного белка в организме на 73%. Это увеличивает риск сердечного приступа, что даже хуже, чем встретиться нос к носу с пьяным милиционером.

К счастью, понизить уровень С-реактивного белка так же просто, как выпить фруктово-овощной коктейль. Клубника, черника, банан, малина, яблоко в твоем блендере снизят риск инфаркта на 40%. Пей прямо с утра — а потом и "Сникерсом" закусить можно.

ЛЮБОВЬ И ШОКОЛАД

Он умилостивит секретаршу шефа, но есть и другие причины, почему шоколад делает людей счастливыми. Улучшающие настроение стимуляторы фенилэтиламин и теобромин повышают уровень дофамина, что укрепляет общий позитивный настрой. Если хочешь добиться схожих результатов без участия сахара и жира, сделай бутерброд с индейкой и авокадо — оба этих ингредиента богаты тирозином, аминокислотой, которая используется в выработке дофамина. Не хватило и этого? Скушай банан, в нем также полно тирозина.

ПРОСТО ОРЕХИ?

Арахис — это почти 25% "Сникерса" и 5,5 г чистого белка, 8,7% рекомендуемой суточной нормы для мужчин. Вроде неплохо. Но, хотя в арахисе и содержится большинство необходимых аминокислот, в нем маловато метионина. Организм использует метионин для выработки креатина, который наделяет твои мышцы необходимой энергией. Повышение уровня креатина приводит к увеличению эффективности занятий в качалке, в том числе наращивания мышечной массы и силы. Приготовь форель с чесноком и чечевицу на ужин — все эти продукты богаты метионином.

СУММА И СОДЕРЖАНИЕ

281 ккал "Сникерса" обеспечит 15% от средней суточной нормы для мужчин. **Но если этот батончик — лишний, то это означает 1967 ккал сверх нормы в неделю, или 14 кг лишнего веса всего за год.** Чтобы сжечь эти калории, займись уборкой в доме. Часа достаточно. Если у тебя есть кому убираться, потрать 20 минут на беговой дорожке со скоростью около 13 км/ч. Ну или не ешь батончик. ■

ВНИМАНИЕ: НОВАЯ РУБРИКА!

АМИНОКИСЛОТЫ

В арахисе есть необходимые аминокислоты, но в нем маловато метионина, а также цистеина, который помогает твоему организму справиться с последствиями посещения бара. Сними интоксикацию с помощью омлета: добавь в него лук, красный перец, курицу и брокколи.

Journal-plazza.net

СТЕАРИНОВАЯ КИСЛОТА

Небольшое количество, содержащееся в какао-масле, может помочь понизить уровень холестерина, как говорится в исследовании Американского общества здорового питания.

СОЕВЫЙ ЛЕЦИТИН

Используется, чтобы батончик имел определенную мягкость, но при этом содержит небольшое количество холина, который улучшает память. Однако лучшим источником холина являются желтки в яйцах пашот.

ОБЕЗЖИРЕННОЕ СУХОЕ МОЛОКО

Обогащает тебя белками и минералами, такими как кальций, который необходим для укрепления костей, и цинк, укрепляющий фертильность.

СОЛЬ

Можешь добавить 0,3 г к своей и без того достаточно насыщенной солью диете. А много соли, как известно, приводит к повышенному давлению. Компенсируй излишки виноградом.

Journal-pharm.net

НАШИ ЛЮДИ

Джим от пола

Герой обложки британского Men's Health Джеймс Бейнтан в юности был маленьким и щуплым. Вырос, стал водопроводчиком — но пива не пьет и "Приму" не курит. Иначе бы его не взяли на обложку. Ты можешь многому у него научиться.

ДЖЕЙМС БЕЙНТАН
30 лет.
Слесарь-водопроводчик.
Победитель британского конкурса "Попади на обложку MH-2009".

"МЫ ДОЛГО ПЫТАЛИСЬ ВЫБРАТЬ ПАРНЯ, фотография которого украсит нашу обложку, — рассказывает редактор отдела фитнеса британского Men's Health Уэсли Дойл. — Потому что все претенденты обладали качествами настоящего мужчины — хорошие внешние данные, красивое, мускулистое тело, а не просто накачанные мышцы и абсолютно никаких понтов". Но все же один парень выделялся на фоне остальных. Его зовут Джеймс Бейнтан, и он — наш сегодняшний герой.

"Джеймс символизирует все то, что должно быть в мужчине по версии Men's Health, — говорит редактор Морган Риз. — Он не стесняется камеры, он скромный, он крепко стоит на ногах. Он держит себя в форме, которой может добиться каждый, если будет так же стараться". При этом, посвятив себя здоровому образу жизни, Джеймс не стал пленником качалки. Он еще и альпинист — покорил наивысшие точки Шотландии, Англии и Уэльса. Вряд ли у него бы получилось, если бы в свое время он не занялся спортом.

Джеймс решил тренироваться, потому что был недоволен собой. "Я был худым коротышкой, и надо мной потешались во всех футбольных командах, где я играл, — говорит он. — Меня называли Маленьким Джимом. Впрочем, меня и сейчас так зовут, хотя теперь это прозвище мне не слишком подходит".

Journal-plazma.net

Свои тренировки он, как и первые российские качки, начинал в подвале — там его отец (используя для вдохновения Men's Health, кстати) оборудовал маленькую качалку. Но успех Джеймса кроется в том, что он ни на минуту не забывал о правильном питании. "Это необходимо, — говорит он. — Диета — фундамент, на котором можно построить и сохранить отличную форму". Джеймс ест три раза в день и еще перекусывает орехами и пр.

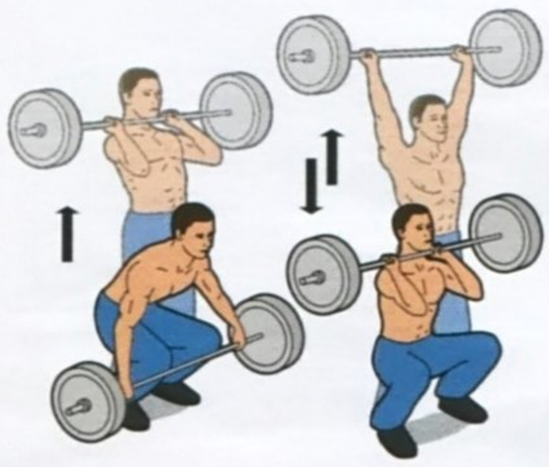
Постоянно питаться правильно нелегко, признается Джеймс: "Когда я смотрю, как парни на работе глотают традиционный английский завтрак (2 яйца, 2 сосиски, 2 куска бекона, горсть тушеной фасоли, помидоры, грибы, тосты и пинту эля), мне, чтобы не присоединиться к ним, приходится заставлять себя думать о том, какой путь я уже прошел. Выглядеть на все сто необходимо, чтобы хорошо себя чувствовать. Так что, если я потеряю форму, пропадет и удовольствие от жизни. Это слишком высокая цена за маленькую поблажку".

Пока коллеги перекусывают бутербродами с беконом, Джеймс заливает в себя протеиновый коктейль. "Поддержи свою диету соевыми протеиновыми коктейлями, чтобы дать мышцам дополнительный заряд, — советует Джеймс. — Я также принимаю витамины B и C, чтобы мой обмен веществ протекал наиболее эффективно, так что меня меньше тянет набивать желудок неизвестно чем".

А вот с посещениями спортзала у Джеймса не все так гладко, и ему приходится извлекать максимум пользы из каждой минуты

ТРИ УПРАЖНЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА С ОБЛОЖКИ

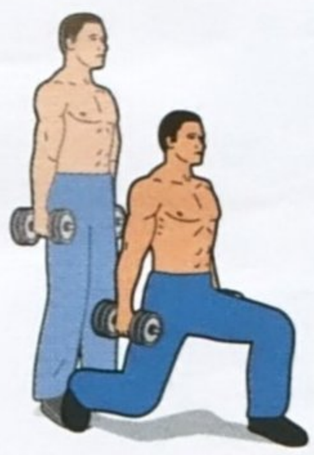
Большую часть тренировки Джеймс тратит на упражнения, в которых задействованы разные группы мышц. Добавь эти три упражнения в свою стандартную программу — и результат не заставит себя ждать.



Подъем/ приседание/жим

● **Тренирует пресс, четырехглавую, ягодичные, дельтовидные и мышцы нижней части спины**

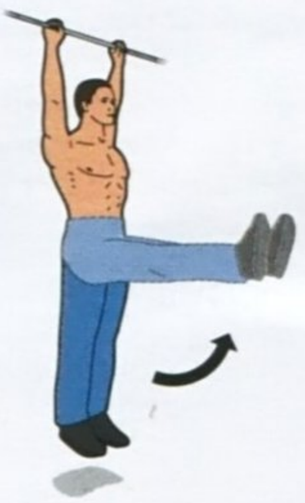
Присядь и возьми лежащую на полу штангу. Подними штангу рывком до уровня плеч, при этом держи спину прямо. Встань. Неглубоко присядь, чтобы бедра были параллельны полу. Потом встань, при этом поднимая снаряд над головой. Затем опусти штангу на уровень плеч, а потом плавно на пол. Выполни 4 подхода по 5-8 повторов.



Выпад с гантелями

● **Тренирует ягодичные и четырехглавые мышцы**

Возьми гантели, опусти руки вдоль тела. Сделай шаг вперед любой ногой, чтобы бедро этой ноги оказалось параллельно полу, а другая нога была согнута в колене. **Не допускай, чтобы колено второй ноги коснулось пола — следи за балансом, это тренирует мышцы кора.** Вернись в исходное положение и сразу же сделай шаг вперед другой ногой. Сделай 4 подхода по столько повторов, сколько сможешь.



Уголок

● **Тренирует мышцы кора и сгибатели бедра**

Повисни на турнике, расставив руки как можно шире, виси пару секунд, чтобы тело полностью расслабилось, а ноги выпрямились. Напряги мышцы живота и медленно подними ноги под прямым углом, не сгибая их. **Выполняй упражнение как можно медленнее, начни с подъема ног за 5 секунд и опускания за 5 секунд, постепенно увеличивай время.** Сделай 20-25 повторов и столько подходов, сколько сочтешь нужным.

РАЦИОН ДЖЕЙМСА

Посмотри, чем Джеймс подкармливает свои мышцы, чтобы они чувствовали себя как можно лучше:

ЗАВТРАК

Омлет из 4 белков и 1 желтка, тост из цельнозернового хлеба, половина грейпфрута

Белки (омлет) разгоняют обмен веществ, углеводы с низким гликемическим индексом (зерновой хлеб) заряжают энергией, а витамин C помогает сжигать жир.

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Соевый протеиновый коктейль, около 40 г смеси из орехов и сушеных фруктов

Белок пригодится в течение дня, а сухофрукты дадут энергию медленных углеводов.

ОБЕД

Куриная грудка, паста из твердых сортов пшеницы, томатный соус, перец чили

Животный белок и медленно усвояемые углеводы — для энергии, а чили — чтобы сжигать жир.

ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

Протеиновый коктейль, банан

Еще одна порция белка для мышц и банан для энергии.

ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Большой протеиновый коктейль, мармелад и изотонический спортивный напиток

Твоему телу необходимо много белка, а быстро усвояемые углеводы из напитка и сладостей помогут ему быстрее попасть в мышцы.

УЖИН

Филе лосося с овощами

Рыба богата омега-3 жирными кислотами, которые помогают эффективнее сжигать жир, а овощи восполняют потери питательных веществ после тренировки.

ФОТО: TOM MILES, DAVID KENNY; ИЛЛЮСТРАЦИИ: JASON PICKERSGIL

Journal-nazva.ru

в качалке. “Я много работаю вечерами или даже ночью — лопнувшей трубе не прикажешь. Потому мне часто приходится заниматься одному, так как мало кто из моих друзей может подстроиться под такой график”, — говорит он. Для себя Джеймс решил, что сконцентрируется на коротких визитах в качалку, при этом стараясь, чтобы не страдало качество тренировок. “Я планирую свое расписание заранее, и у меня всегда есть запасной вариант на случай, если требуемое мне оборудование занято, — рассказывает Джеймс. — Есть множество крайне эффективных упражнений на матах, и скамью можно заменить турником. Иногда перерыв в программе упражнений на тренажерах даже приятен. Да и мышцам полезно — пусть гадают, что ждет их сегодня”.

Разнообразие в ходе тренировки очень важно для Джеймса. “Я постоянно меняю программу, чтобы не скучать. Например, могу заменить кардиоупражнения на футбол — это куда веселее, чем торчать одному на беговой дорожке. И еще один секрет нашего героя: немецкая овчарка по кличке Бойси. “Если честно, мое самое любимое упражнение — пробежка вместе с собакой. На свежем воздухе упражняться полезнее, чем в зале. Тем более это абсолютно бесплатно”.

В общем, готовь спортивную форму. Джеймс стал тем, кем стал, всего за год. Докажи, что ты тоже так сможешь. ■

FORTÉ PHARMA
LABORATOIRES

Лабораторія «Форте Фарма» – це завжди ефективне рішення в умовах сучасного ритму життя

Вперше в Україні засіб для схуднення для чоловіків «MINCEUR 24+ MEN» («СХУДНЕННЯ 24+ МЕН»)!

Лінія продуктів «Форте МЕН» – рішення, адаптоване до вимог чоловічого організму

***«MINCEUR 24+ MEN» («СХУДНЕННЯ 24+ МЕН»)*: Жирові складки навколо талії? Повнота? Тепер всього цього дуже легко позбавитись за допомогою *«MINCEUR 24+ MEN» («СХУДНЕННЯ 24+ МЕН»)*.** *Його активна формула активізує спалювання жирів та повертає тонус вашим м'язам!* **І ви знову у чудовій формі!**

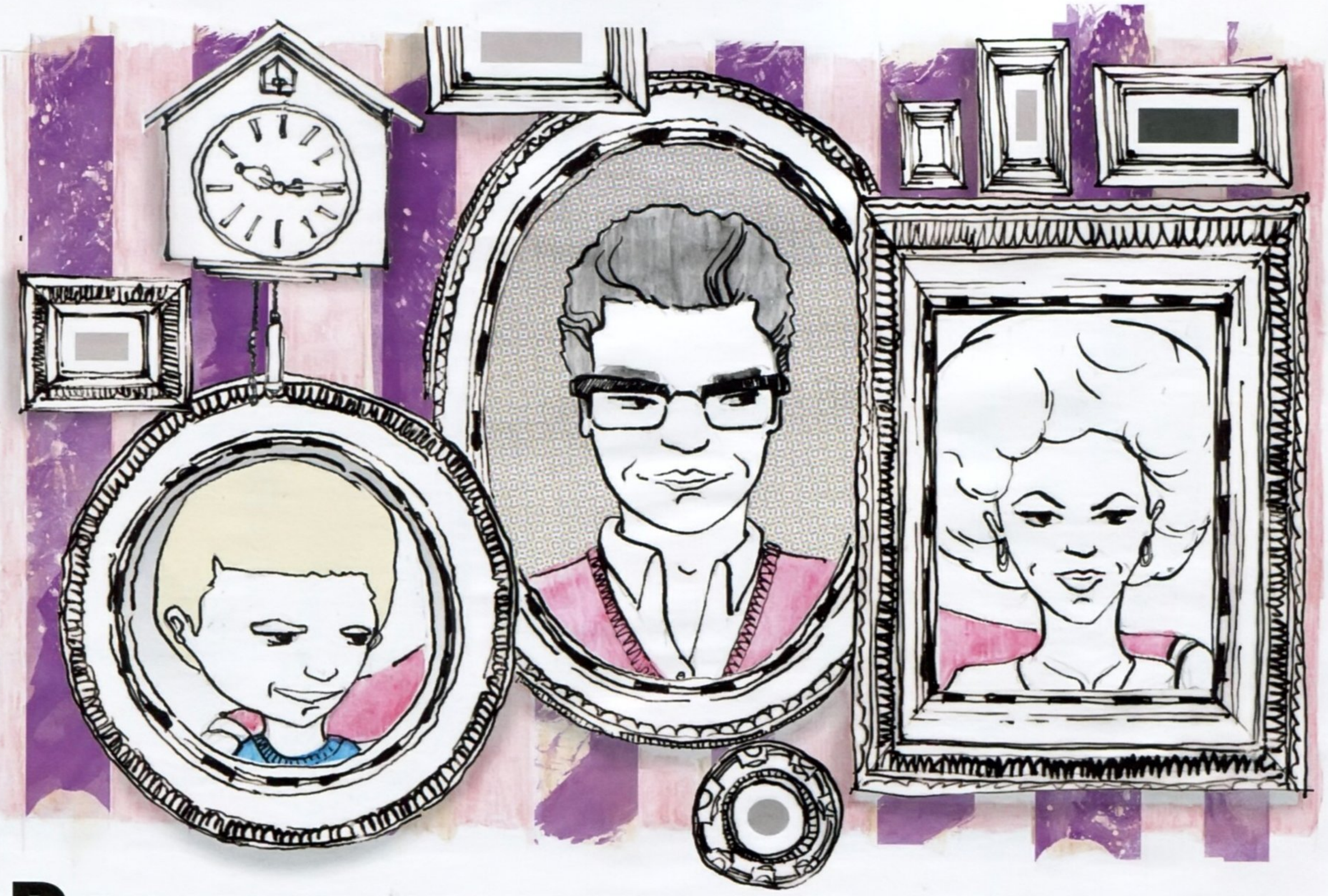
Відсутність сексуального бажання? Статеві розлади? Завдяки своїй формулі, що включає ретельно відібрані активні речовини, **"TIGRA+ MEN" *(«ТИГРА+ МЕН»)*** активує статеве життя чоловіка всього за 14 днів!

Ексклюзивний дистриб'ютор на території України – компанія **ЗАТ «Медфарком-Центр»**, тел. +38-044-391-11-40

Запитуйте в аптеках Вашого міста!
Номер гарячої лінії **0-800-50-00-45**
Всі дзвінки по Україні безкоштовні

Реклама

Свідоцтво про державну реєстрацію лікарських засобів для дітей Реєстраційне посвідчення № 05.03.02-03/41637 від 09.07.2009р.



Разговорчики в семье

Как за спорами о воспитании детей не погубить брак.

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КОГАН

УЧЕНЫЕ ИЗ ИНСТИТУТА ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМ взаимоотношений (Сиэтл) утверждают, что две трети супружеских пар начинают испытывать трудности в браке сразу после рождения первенца. И это нормально: у вас с партнершей впервые появилось общее важное дело, а значит, и повод для принципиальных разногласий. Основной совет, который следует выучить, как ПДД: постарайся не попасть в ситуацию "добрый/злой следователь", когда ты (мужчина) все запрещаешь и строго воспитываешь ребенка, а добрая маменька все ему разрешает. Как можно чаще обсуждайте возникающие трудности, договаривайтесь и выступайте единым фронтом. Хотя бы попытайтесь.

Мы выбрали девять ситуаций, когда вам точно придется договариваться, а кандидат психологических наук, председатель правления Общества семейных консультантов и психотерапевтов Анна Варга дала по одному совету на каждую. Учти, что речь идет о ребенке до семи лет. После этого возраста начинается такой квест, что одной заметкой не обойдешься — придется тебе читать книги по воспитанию. А пока:

СИТУАЦИЯ №1

Ребенок лавирует между родителями — обращается с просьбой к тому, кто точно разрешит. Знает, шельмец, что папа не одобряет мультиков после 9 вечера, и потому бежит к маме. И она разрешает.

АННА ВАРГА: Отношения между супругами — на первом месте, потому что это фундамент семьи. Ребенок не должен съесть супружескую жизнь. Так что противоречить друг другу нельзя, нельзя ссориться — раз и навсегда договоритесь, за кем последнее слово. Или хотя бы определите зоны влияния: "Ты знаешь, по телевизору у нас главный — папа". Если разделить зоны не удалось или ситуация требует гибкого реагирования, хотя бы договоритесь — если один родитель что-то запретил, другой его безусловно в этом поддерживает.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: АЛЕКСАНДР ГРИГОРЬЕВ

СИТУАЦИЯ №2

Она говорит, что ты чрезмерно жесткий и слишком часто ругаешь ребенка. Но ты-то ругаешь его за дело!

АННА ВАРГА: Если все твое общение с ребенком сводится к замечаниям, поучениям и ругани, он подумает, что это основной способ получить толику родительского внимания, и будет еще больше безобразничать. И вырастет неуверенным в себе задирой. Постарайся перемежать ругань с похвалой или просто играй с ним почаще. Если же ребенок постоянно дает повод для ругани, например, не убирает кровать, лучше не ссориться, а придумать игровую ситуацию.

МН: Расскажи ему, что в незастеленной кровати заводятся адские червяки-опарыши, которые по ночам едят его мозг. Дисциплина немедленно окрепнет.

СИТУАЦИЯ №3

Она говорит, что ты вечно торчишь на работе (в кабаке с друзьями, перед телевизором) и мало уделяешь внимания ребенку. А тебе кажется, что ты уделяешь ему ровно столько времени, сколько надо.

АННА ВАРГА: Это история не про ребенка, просто образ жизни мужчины не нравится женщине и она таким образом пытается в нем что-то поменять. Другое дело, если ребенок сам просит общения с родителем, а родитель ему отказывает. Если девочка не получает достаточно внимания от отца, во взрослом возрасте она будет влюбляться в холодных мужчин, как бы пытаясь развернуть их к себе, и ее ждут постоянные неудачи на любовном фронте. А мальчик, в детстве находившийся в такой ситуации, вырастет крайне агрессивным.

СИТУАЦИЯ №4

Ребенок на прогулке порвал штаны, разбил коленку, испачкал курточку Dolce & Gabbana. Ты вынимаешь ремень, жена висит у тебя на руке, умоляя пощадить...

АННА ВАРГА: Ребенок должен получать удовольствие от прогулки, но, если он все время будет думать о том, как бы не упасть и ничего не сломать, удовольствие исчезнет. Лучше просто не одевать его излишне красиво, когда он собирается на улицу. Главное — не ругать ребенка за то, что он сделал ненарочно. Бывают семьи, в которых простудившийся ребенок получает подзатыльник за то, что подхватил вирус. Он вырастет гипертрофированным перфекционистом, который будет считать, что не имеет права на ошибку, это — прямой путь к нервным расстройствам. В сравнении с этим курточка Dolce & Gabbana — сущий пустяк.

СИТУАЦИЯ №5

Ты уверен, что она слишком сильно балует ребенка, покупая тонны игрушек и ни в чем ему не отказывая. А она говорит, что он еще маленький и пусть у него будет счастливое детство.

АННА ВАРГА: Игрушки для ребенка — не баловство, а важный знак, что родители его любят. Договоритесь, сколько примерно будете покупать, и дарите по очереди. А баловство — это когда ты дал ему какие-то указания, но не проверил исполнение. Или запретил, но потом, под давлением или после непродолжительных рыданий, разрешил. То есть ты ведешь себя эмоционально непоследовательно и ребенок не может предсказать, за что его будут ругать, а что прокатит.

Опасная ситуация — когда ребенок начинает через крик диктовать взрослым, как им жить. Куда не ходить, кого не звать в гости. Когда ребенок получает все по первому требованию. Дитя, находящееся в зависимой от взрослых ситуации, получает ощущение зыбкого всемогущества. Он вырастет невротиком, который всю жизнь будет решать, кто же он — тварь дрожащая или право имеет.

Журнал-рулит.net

Разговорчики в семье

17% считают, что дети должны бояться своего отца

15% что в одиночку хорошо воспитать детей не смогут ни мать, ни отец

71% считает, что самым важным основанием для сохранения брака являются общие дети

ВЦИОМ

СИТУАЦИЯ №6

Вы ругаетесь в присутствии ребенка.

АННА ВАРГА: Ребенок пугается, когда вы проявляете друг к другу открытую агрессию — деретесь, повышаете голос. Во-первых, он учится физическому насилию. Во-вторых, ему трудно сохранять нейтралитет, возникает конфликт лояльностей, а ребенок не должен выбирать, какой из родителей лучше. Наконец, при столкновении с серьезными негативными эмоциями взрослых ребенок чувствует свою беспомощность. Он хочет помочь родителям, утешить их, но не может, что плохо отражается на психике. Но мирно спорить в присутствии ребенка — это хорошо: пусть он привыкает к существованию эмоций и разных точек зрения. Единственное — эти споры не должны касаться самого ребенка, а также выяснения, кто из вас лучший родитель. Последнее — вообще бессмысленное занятие.

СИТУАЦИЯ №7

Ты считаешь, что ребенок должен ходить в детский садик, чтобы научиться общаться со сверстниками и вообще социализироваться. А твоя жена уверена, что няня (бабушки с дедушками) воспитают его лучше, к тому же в детском саду плохо кормят.

АННА ВАРГА: Можно пойти на компромисс — отдавать ребенка в детский садик на полдня, записать в развивающие группы и так далее. Если же такой возможности нет и договориться вы не можете, самый простой способ — бросить монетку.

СИТУАЦИЯ №8

Вы договорились, что, если ребенок закончит четверть без троек, ему подарят самокат. Он получил тройку, и ты справедливо отказываешься идти в магазин. "Но он же так старался, и так хотел самокат, и так ждал, а теперь расстраивается..." — начинает ныть жена.

АННА ВАРГА: В такой ситуации вполне можно обойтись поощрительным призом. Но покупать самокат нельзя — родители должны быть последовательными в своих решениях, чтобы не развращать ребенка.

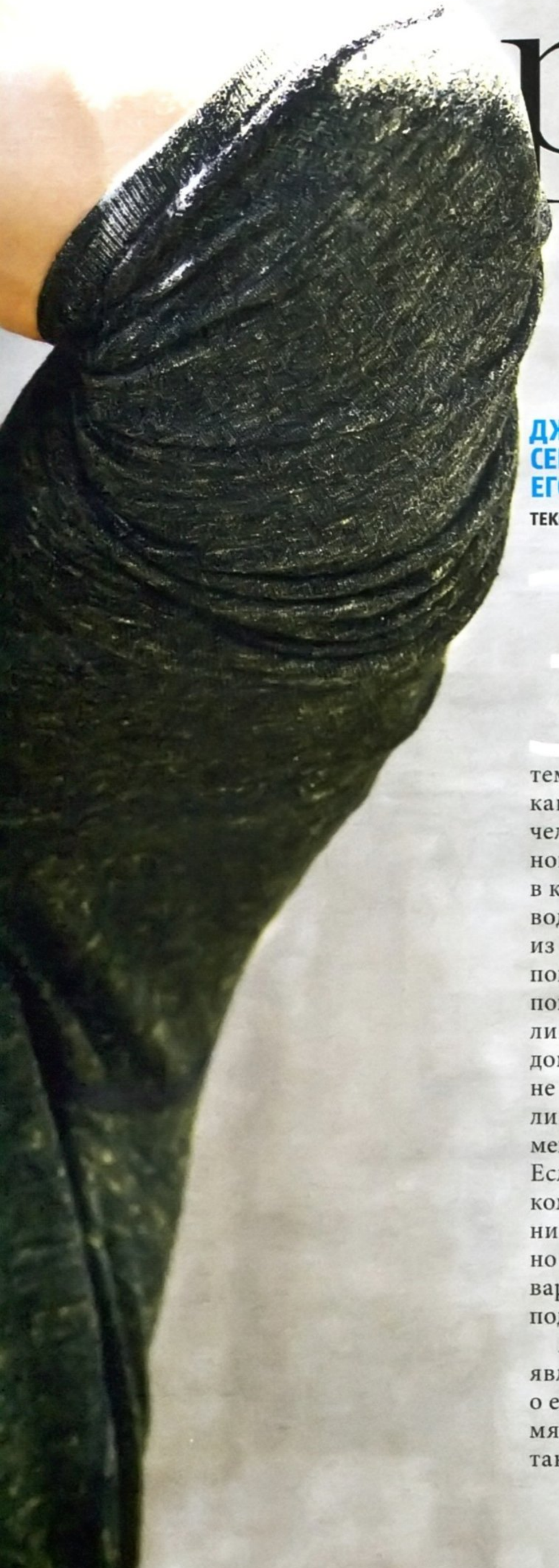
СИТУАЦИЯ №9

Ты хочешь, чтобы вы завтракали и ужинали вместе. А твоя жена уверена, что, если ребенок не захотел ужинать, а в ночи потребовал бутерброд, — ничего страшного.

АННА ВАРГА: Совместные положительные переживания, в том числе и прием пищи, очень важны для ребенка. Они задают семейную систему ценностей, поэтому отказываться от таких ритуалов нельзя. Если в твоей семье были подобные ужины, а у жены — нет, объясни ей их важность. ■

Journal-plaza.net

Простой рабочий парень



ДЖЕРЕМИ РЕННЕР ВСЕГДА ХОТЕЛ ИГРАТЬ ПО СВОИМ ПРАВИЛАМ. СЕЙЧАС, КОГДА ОН НАКОНЕЦ ДОБИЛСЯ УСПЕХА, ЕГО ЖЕЛАНИЕ ИДТИ СВОИМ ПУТЕМ СТАЛО ЕЩЕ СИЛЬНЕЕ.

ТЕКСТ: ДЖЕССИ КАЦ, ФОТО: КЛИФФ УОТС

Это была его идея — встретиться здесь, в маленьком баре с незамысловатым названием Piano Bar. Здесь темно, дешево и нет абсолютно никаких понтов. Подходящее место для человека, которых хочет только одного — быть самим собой. Заведение, в котором он спокойно может пить водку, тихонько напевать что-нибудь из Билли Джоэла и даже, если уж так пойдет, нарезаться в хлам без риска попасться на глаза папарацци. Голливудская жизнь бурлит совсем рядом, но здесь, в Piano Bar, его никто не увидит. "Здесь полный антиГолливуд, — говорит Реннер, направляя меня в пустой внутренний дворик. — Если бы мы с тобой оказались в каком-то известном пафосном заведении, то на следующий же день точно попали бы на первые полосы бульварных газет. И знаешь, как было бы подписано фото? "Они еб...ся".

Я смеюсь над абсурдностью его заявления, но зная, как много сплетен о его личной жизни в последнее время появляется в Сети, понимаю, что так оно и было бы.

Реннеру 39, и он не какая-нибудь очередная звезда подросткового блокбастера. Последние десять лет в кино он играл сложных, непредсказуемых персонажей: психопатов, неонацистов и прочее отребье. Самая известная его работа — играющий в кошки-мышки со смертью сапер-отморозок в "Повелителе бури". За эту роль он был номинирован на "Оскар" и получил кучу призов на кинофестивалях по всему миру. В ближайшие месяцы в прокат должен выйти его очередной фильм "Город воров", в котором он играет маниакального, но не лишенного обаяния грабителя из ирландского квартала Бостона. "Я пахал как лошадь, чтобы меня уважали, — говорит Реннер, чье лицо и взгляд чем-то напоминают мне Малькольма Макдауэла в "Заводном апельсине". — И я не хочу, чтобы таблоиды смаковали подробности того, как я, к примеру, напился и показывал жопу бармену". Слава пришла к нему недавно, но он не из тех, кто лишается сна в борьбе за имидж. "Я только учусь выживать в новой ситуации, — говорит он, — учиться приходится постоянно".

Journal.org.ua

ОН ВЫРОС В МАЛЕНЬКОМ, СПОКОЙНОМ и скучном городе Модесто в Калифорнии. Когда ему было 16, его мать, в то время проживающая со вторым из трех своих мужей, проходила курсы обучения технике дыхания при родах. Ей нужен был помощник, и она уговорила сына, старшего в семье, позаниматься с ней. Каждый день он приходил домой после футбола и садился рядом с матерью перед телевизором изучать науку дышать в унисон. "Какой же это был отстой! — вспоминает Реннер. — Мне приходилось постоянно смотреть все эти видеоролики родов. Вагины, околоплодные воды... Это было жутко".

Прошли годы, прежде чем он перестал считать рождение ребенка чем-то ужасным. Но если бы у него был шанс, он предпочел бы подольше оставаться в неведении относительно подробностей родового процесса. Однако в деле обучения тому, что ему совершенно не нравится, были и свои бонусы. Он научился терпеть, находить ценность в том, что он делает это не ради себя, а ради кого-то. Потом этот опыт не раз помог ему в жизни. "Сейчас я понимаю, что это был подарок судьбы", — говорит Реннер.

Полученный урок пригодился ему позже, когда в колледже он впервые пошел на занятия по актерскому мастерству. Девятнадцать лет эмоционального подавления, как он это называет, проявились на сцене. Те чувства, что он переживал, стоили того, чтобы их повторить. На этом этапе жизни ему сильно помог отец и преподавательница актерского мастерства Джули Ареола. Они оба учили его тому, что самосознание гораздо более важно для достижения успеха, чем какой-то отдельный навык.

"Если ты не понимаешь, кто ты, как ты сможешь...? — Джереми не закончил мысль, но его фраза может иметь миллион концовок. — В общем, я принял вполне осознанное решение ничего не бояться. Жить без страха. Я решил каждый день делать что-то, что мне не нравится, чего я боюсь".

Например?

"Плавал с акулами, — говорит он, вспоминая о погружении с аквалангом на юге калифорнийского побережья. — Акулы всегда наводили на меня ужас. Я и сейчас их боюсь, но, по крайней мере, я сделал что-то, чтобы разобраться со своим страхом, а не просто сидеть и бояться того, о чем ничего не знаю".

Для борьбы с самодовольством у Реннера тоже имеется метод. Он называет его "График понимания жизни". На листе бумаги рисуешь круг и делишь его, как пирог, на части в процентном соотношении: время, потраченное на работу; время, проведенное без дела; время, потраченное на жалобы...

"Это занимает всего 10 секунд, но после ты по-настоящему можешь оценить ситуацию. Типа: смотри сюда, придурок, ты провел треть года в баре, напиваясь до беспамятства и распевая караоке. Да-да, я о тебе говорю. Должна же быть какая-то ответственность". Его близкие друзья тоже рисуют подобные графики, потом передают их друг другу, предлагая истолковать их по-своему и поставить новые задачи: стать более коммуникабельным, похудеть, отрастить бороду... "Что бы это ни было, теперь это осязаемо, реально, — говорит Реннер. — Это уже не просто мысли или ощущения, плавающие где-то внутри меня. Это существует на бумаге. Это принадлежит мне".

ПОСЛЕ ПЕРЕЕЗДА В ЛОС-АНДЖЕЛЕС в начале 2000-х Реннеру потребовался весь его опыт и знания, чтобы остаться на плаву. Он хотел больших и серьезных ролей и с такими запросами очень быстро оказался на грани нищеты. Одно время его дневной рацион состоял из двух 29-центовых гамбургеров. Он месяцами жил в квартире, как в палаточном лагере. Все коммунальные услуги — вода, электричество — были отключены. Даже когда в 2002 году его пригласили на главную роль в фильме "Палач Дамер" (за которую он был номинирован на Spirit Award), вознаграждение было преимущественно моральным — он получал всего $50 в день.

"Можно, конечно, сказать, что я приносил себя в жертву своим идеалам, — говорит Реннер, — но эти жертвы сделали меня тем, кто я есть. Так что я не знаю, считать ли это жертвой, или даром".

СТРОЙКА ТЕЛА

Хочешь развить силу и выносливость — хватай инструменты и за дело: чини, ремонтируй, шлифуй, шпаклюй, крась... забивай, в конце концов. Твое тело и домочадцы скажут тебе спасибо.

Вид работы	Среднее количество калорий, которое сжигает за час мужчина весом 80 кг
РУБИТЬ/КОЛОТЬ ДРОВА	491
ЧИСТИТЬ СТОЧНУЮ КАНАВУ	409
СТРИЧЬ ГАЗОН (РУЧНОЙ ГАЗОНОКОСИЛКОЙ)	491
КРАСИТЬ ФАСАД	409
САЖАТЬ ДЕРЕВЬЯ	368
УБИРАТЬ ЛИСТЬЯ ГРАБЛЯМИ	352
СТРИЧЬ КУСТЫ	286
ПЛОТНИЦКИЕ РАБОТЫ	245
КЛЕИТЬ ОБОИ	245
ШЛИФОВАТЬ ПОЛ	368
САНТЕХНИЧЕСКИЕ И ЭЛЕКТРОРАБОТЫ	245
МЫТЬ МАШИНУ ИЛИ ОКНА	245

РУБКА ДРОВ
Отличная тренировка для кистей, предплечий и мышц кора. Сердце и легкие также получают солидную нагрузку.

СТРИЖКА ГАЗОНА
Все равно что потолкаться в регби. Солидная нагрузка для квадрицепсов, ягодичных мышц, икр и плеч.

ШЛИФОВКА ПОЛОВ
Из-за вибрации шлифовальной машины твое тело, особенно пресс, косые мышцы и спина вынуждены напрягаться сильнее.

“НАКАНУНЕ ЦЕРЕМОНИИ ВРУЧЕНИЯ “ОСКАРА” Я СПАЛ ПОД МАЛЯРНОЙ ПЛЕНКОЙ В ГОСТЕВЫХ АПАРТАМЕНТАХ, ГДЕ ДАЖЕ НЕ БЫЛО КАНАЛИЗАЦИИ”

Сейчас у него больше возможностей, но шансов сбиться с пути тоже больше. Он отказывался идти на уступки, когда жизнь была нелегка. Теперь, когда его карьера на взлете, он тем более не собирается позволять деньгам влиять на его решения. “Мой план — быть способным делать то, что я хочу, и тогда, когда я хочу, а не потому, что я должен это делать, — говорит Реннер. — Я сам хочу решать, когда лететь, а когда дернуть за кольцо. Как в прыжках с парашютом. Есть время, когда ты несешься с бешеной скоростью, но есть момент, когда должен дернуть за кольцо, раскрыть парашют и лететь себе спокойно, наслаждаться пейзажем”.

Несколько лет назад Реннер занялся недвижимостью: покупкой, ремонтом, реставрацией и последующей продажей. Даже во времена кризиса на этом он заработал больше, чем в кино. Реннер начал бизнес со своим компаньоном актером Кристофером Уинтерсом. Первое их приобретение стоило $650 000. Сейчас они продают свой пятнадцатый дом, который оценивают уже в $4 000 000. Причем сами принимают участие в ремонтных работах и, как правило, живут на объекте до тех пор, пока он не будет продан.

“Накануне церемонии вручения “Оскара” я спал под малярной пленкой в гостевых апартаментах, где даже не было канализации. Приходилось ходить чистить зубы в Starbucks”, — признается Реннер.

На спортзал у него времени не остается, но постоянное карабканье по строительным лесам и шпаклевка потолка тоже неплохой тренинг. При росте 178 см он весит все те же 72 килограмма, что и после окончания университета. Сейчас его диета несколько разнообразнее, чем во времена двух бургеров в день. Время от времени он позволяет себе потратить деньги на гастрономические изыски. В конце концов, на том графике жизни, что рисовал Реннер, должно быть время, когда он может забыть о деньгах. И о папарацци тоже. “Иногда, — говорит Реннер, опрокидывая очередной стопарик водки и поглядывая на пианино, — я просто хочу ни о чем не думать и получать удовольствие”. ■

Отбой тревоги

ЕСТЬ ДВЕ НОВОСТИ — ПЛОХАЯ И ХОРОШАЯ. ПЛОХАЯ: УЧЕНЫЕ ЗАФИКСИРОВАЛИ ОЧЕРЕДНУЮ ПАНДЕМИЮ, А ИМЕННО — УБИЙСТВЕННУЮ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА ЭПИДЕМИЮ ТРЕВОЖНОСТИ. ХОРОШАЯ: ЭТО НЕ ШИЗОФРЕНИЯ, НА РАННЕЙ СТАДИИ ТЫ СПРАВИШЬСЯ С БОЛЕЗНЬЮ САМ — НУ, ИЛИ С ПОМОЩЬЮ МН.

ТЕКСТ: НИК БРЭДШОУ

ЗАВИДЕВ У ПОДЪЕЗДА СКОРУЮ, ТЫ ПУГАЕШЬСЯ: "Черт, это за кем-то из моих". Ты постоянно кусаешь губы или дергаешь ногой под столом. Вечером долго не можешь заснуть, прокручивая в голове события и фразы ушедшего дня. Из всех возможных вариантов развития событий ты заранее предполагаешь самый неблагоприятный. Так? Поздравляю, ты один из нас, современных жителей большого города с больной психикой.

Ну да, у нас тут то наводнения, то ураганы, то выборы. "Жизнь тяжелая, времена неспокойные, да и вообще — у всех стресс", — скажешь ты. И будешь неправ. Проблема гораздо глубже. И если не решить ее сейчас, ты просто разрушишься изнутри, как съеденный термитами телеграфный столб.

Сильнее стресса

Стресс (в научном понимании этого слова) может быть полезен. Ведь обычно это кратковременная реакция на что-то неприятное, но понятное, очевидное. И за ней, как правило, следует положительное действие, направленное на решение проблемы. Если тебе предстоит долгая поездка на машине по жуткой погоде, тебе просто необходимы адреналин и кортизол, которые активно вырабатываются в стрессовых ситуациях, — эти гормоны помогают тебе сосредоточиться. А когда все заканчивается, ты расслабляешься: доехал, отлично.

Тревога — это другое. Она постепенно разъедает тебя на более глубоком и не менее опасном уровне. Это не стресс во время опасной поездки здесь и сейчас, а неприятное предвкушение

Journal-plazza.net

www.MensHealth.com.ua
MH

за несколько недель до нее. Это не восторг от получения новой работы, но немедленно приходящий страх потерять ее. Медицинское название проблемы — "генерализованное тревожное расстройство" (ГТР). В психиатрии его описывают как чрезмерное хроническое беспокойство, которое не ограничивается какими-либо специфическими обстоятельствами или ситуациями и выражается в стереотипных опасениях, волнении и беспокойстве по самым разным, нередко малозначимым поводам. То есть где-то внутри себя ты постоянно ждешь неприятностей и даже не можешь толком объяснить каких.

Нет, ты не истерик и не тряпка. Тебя просто подвела твоя голова. Когда ты сталкиваешься с угрозой, в мозг поступают два сигнала: первый активизирует область, ответственную за принятие решений, второй направляется к миндалевидному телу, клетки которого специализируются на регистрации угрозы и быстрой реакции на нее. Миндалевидное тело настолько отзывчиво, что реагирует на угрозы, которые ты даже не успел осознать. Или которую вообще не считаешь угрозой лично тебе — как, например, новости о наводнении в Пакистане. Более того — туповатое тело продолжает реагировать и на угрозу, которая уже миновала. У многих из нас этот небольшой центр обнаружения опасностей перегружен и пребывает в режиме постоянной паники.

Основная причина в том, что мы не приспособлены жить в новые времена. Конструктивно мы — все те же обезьяны, которые должны лениво пастись в прериях, зная три заботы (пожрать, размножиться и убежать от льва). А на практике мир вокруг нас трещит и рушится и за день ты получаешь больше новостей, чем твои предки — за пару поколений.

Мир стал маленьким и прозрачным. Ты завален сообщениями о вещах, которые попросту не можешь контролировать, — курс гривны упал, в Ираке опять что-то рвануло, из Китая надвигается какой-то вирус, сборная по футболу вообще в полной ж… Каждая сводка новостей непременно напомнит, что ты бессилен повлиять на события, определяющие твою жизнь. Мозг не успевает реагировать и обрабатывать каждую из потенциальных опасностей, и нарастает тревога. А потом и паника. Подсознательно ты чувствуешь себя за рулем автомобиля, который понесло и закрутило на гололеде. В такой обстановке уже любое событие, включая твои мелкие житейские неприятности, вызывает приступ панической атаки.

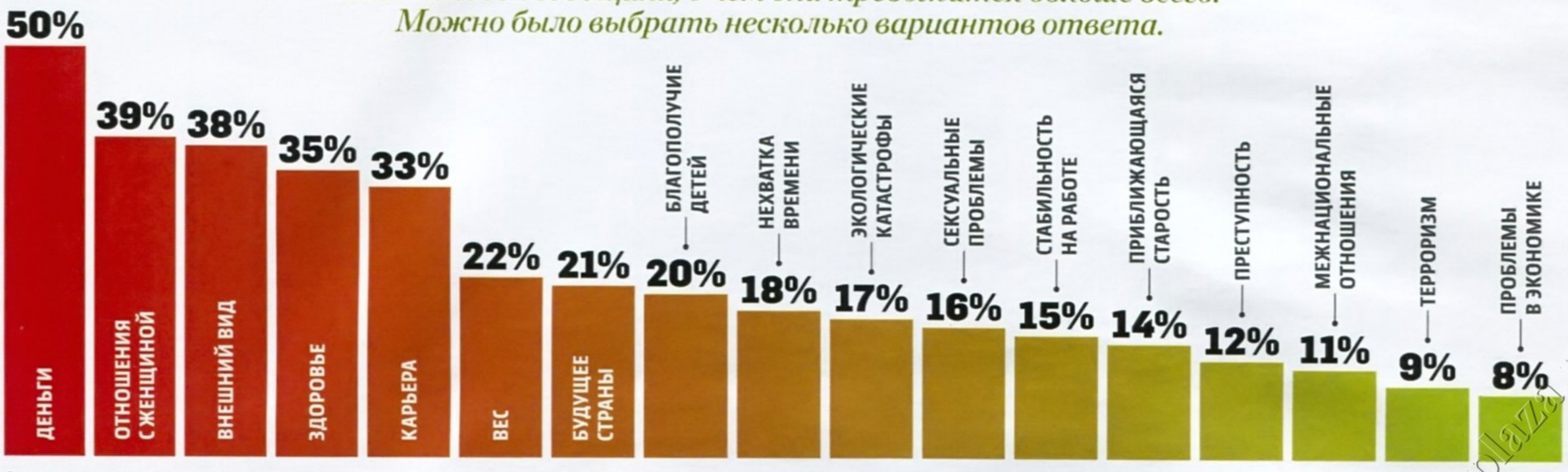
Не бойся себя

ГТР — самая распространенная психическая проблема человечества. В клинической форме этим расстройством страдают 5-10% населения, а распространенность субсиндромальной тревоги (то есть на грани болезни) в среде взрослых — 28-76% населения, в зависимости от региона планеты (надо полагать, на Мальдивах жить поспокойнее, чем в Киеве). Беспокойство расходится по миру волнами, как эпидемия. "Вместо того чтобы идти узенькими тропинками рационального мышления, мы используем мнение других людей в качестве руководства к действию, — говорит доктор Грегори Бернс, эксперт в области поведения толпы. — Если мы почувствуем, что вокруг паника, мы тоже запаникуем, даже не зная причины". Свежий пример: летом была аномальная жара, пожары погубили половину урожая, говорят, не будет хлеба и все дико подорожает, надо закупать макароны, муку и крупу. Чем тебе привычнее руководствоваться — серьезной оценкой сложившейся ситуации или вот этим самым "говорят"?

Другая причина нарастания тревоги — твоя боязнь признаться себе в том, что тебя что-то беспокоит. Согласно нашему опросу, каждый третий мужчина волнуется из-за собственного здоровья. Для кого-то это не так уж и плохо: волнуется — значит будет действовать. Но тревожное состояние парализует волю, и ты не идешь к доктору. А оттого еще больше тревожишься. "Мужчины часто воспринимают тревожность как проявление слабости", — говорит Крис Тайс, терапевт, специалист по тревожным расстройствам. В психотерапии эту свойственную мужчинам реакцию на трудности

ЧТО ТЕБЯ ГЛОЖЕТ?

3457 человек сообщили, о чем они тревожатся больше всего. Можно было выбрать несколько вариантов ответа.



А вот так, для сравнения, выглядит пятерка главных тревог современного британского мужчины: 71% — деньги, 52% — вес, 48% — внешний вид, 41% — здоровье, 40% — отношения с женщиной.

Journal-plaza.net

ПРАВИЛА ВЫЖИВАНИЯ

Три легких правила психотерапевта Криса Тайса, которые помогут тебе держать тревогу под контролем.

1. Правило 20 минут

Не надо бегать марафонскую дистанцию каждые выходные, чтобы растрясти залежи умственной энергии, которая может перерасти в хроническую тревогу. Достаточно 20 минут в день честно занять себя какой-либо физической нагрузкой. Внеси это в свой рабочий распорядок; пусть это будет даже пешая прогулка на работу и домой.

2. Правило эгоиста

Время, потраченное на себя, — мощный сигнал о том, что твоя жизнь под контролем. Выдели хотя бы 15-20 минут в день на то, чтобы не делать ничего и поставить мир на паузу. Медитация — как вариант.

3. Правило анализа

Перевод тревоги в рационально-мыслительную часть мозга принципиально важен. Определи, из-за чего ты волнуешься, перечисли это на бумаге в порядке значимости и пойми, что тебе нужно будет делать, столкнувшись с той или иной проблемой. Тревога не приходит из внешнего мира — она рождается в твоей голове. То, что ты думаешь об окружающем мире, формирует твои чувства, и с готовым планом действий тебе будет спокойнее.

так и называют: “нежелание жаловаться”. Однако удержание тревоги, запрятанной как джин в бутылку, опасно.

Итак, наступает самый интересный момент рассказа: сейчас мы сообщим, что может испортить в твоей жизни синдром тревожности. Короткий ответ: все.

ЗДОРОВЬЕ? Проще сказать, что в твоем организме ГТР не разрушает (похоже, только пятки). Риск развития болезней сердца при ГТР вырастает в шесть раз, желудка — в три раза, органов дыхания — вдвое и т.д.

СЕМЬЯ? Человек с тревожным синдромом отличается повышенной раздражительностью, он обидчив, плаксив, готов взрываться по пустякам. Сомнительный фундамент семейного счастья, да?

КАРЬЕРА? Мало того что у пациента с ГТР в 2-2,5 раза снижается работоспособность мозга. Кардинальная отличительная черта тревожника — он абсолютно не может переносить неопределенность, потому планирует все до мельчайших подробностей и не тер-

СПОКОЙНАЯ ЕДА

Чтобы забыть про успокоительное, включи в рацион это:

- **Молоко** Содержащиеся в нем минералы понижают давление. Отличный источник протеина.
- **Шпинат** Богат витаминами группы B, которые способствуют выработке гормонов хорошего настроения.
- **Жирная рыба** Омега-3 жирные кислоты могут на 20% унять твои враждебные настроения.
- **Бананы** Способствуют выработке мелатонина, гормона спокойствия и сна.
- **Говядина** Просто-таки напичкана цинком, железом и витаминами группы B, что в комплексе поможет выровнять твое настроение.
- **Арахис в шоколаде** Эндорфиново-протеиновая смесь поможет сконцентрироваться.

ФОТО: DAVID BALHUIZEN

пит отступления от схемы. В бизнесе такой человек проигрывает прямо на входе. Начальник с ГТР никогда не будет доверять подчиненным, будет контролировать все до мельчайших деталей, убьет в коллективе инициативу и вынужден будет делать все сам. В общем, невеселая история.

Думай иначе

Теперь посмотри на себя. Большую часть времени за последние четыре недели ты испытывал напряжение и тревогу. Ты часто просыпаешься по ночам. У тебя часто расстроен желудок или тебя тошнит, ты обильно потеешь, бывают периоды учащенного сердцебиения? Извини, но тебе уже к врачу — это клиническая форма и ее лечат таблетками. Если же ты просто все время неспокоен, справишься сам — но меры нужно принимать срочно, пока не добрался до клиники. Запоминай.

Тревога — это всего лишь заученное поведение. Твой мозг привык жить в режиме стресса. Это нездоровое состояние, но можно "снять" себя с этого сценария.

"Существуют разные способы успешной борьбы с тревогой, — говорит психотерапевт Крис Тайс. — Но все они прежде всего учат человека контролировать себя, а не окружающий мир". Наиболее эффективная техника объединяет ментальную переподготовку и физические нагрузки (см. "Правила выживания" на предыдущей странице). "Сама по себе тренировка не вылечит тревогу, но поможет уменьшить ее, — комментирует Тайс свои три правила. — Во-первых, оно выводит из тела токсины физического стресса — так что тело и ум расслабляются. Во-вторых, упражнения фокусируют внимание на чем-то реальном, уводя его от абстрактной тревоги, так что ты немедленно ощущаешь больший контроль над происходящим. А ощущение контроля — это ключ к тому, чтобы справиться с проблемой".

Затем необходимо перенастроить мозг. Можно постоянно одергивать себя, запрещая волноваться по тому или иному поводу. Можно поменьше слушать и читать новости, совсем отказаться от телевизора. Другой вариант — сгущение красок до предела. "Это может прозвучать радикально, но хороший метод — представить, что бы ты делал, если бы события развивались по худшему сценарию, если бы ты вообще все потерял", — говорит Тайс. Продумай детально каждый шаг, который ты бы предпринял. Таким образом ты превращаешь нечто абстрактное и тревожащее во что-то, к чему ты готов.

Тревога — очень тихий убийца, живущий в неосознаваемой части мозга и оттуда распространяющий свое влияние на тебя. Как только ты переместишь ее в область мыслительного, рационального участка, ты начнешь свою борьбу с ней.

Вот тебе хрестоматийный пример для закрепления материала. В 1929 году, во времена Великой депрессии, у финансового консультанта Лоуренса Фейвы дела шли из рук вон плохо. Ему казалось, он не может вынести груза навалившейся неопределенности. Он пытался представить, что будет с его семьей и с его клиентами, если он примет хоть одно неверное решение. И, окончательно раздавленный тревогой, сиганул с моста в реку.

Дальше все было просто. Фэйва начал тонуть. Невообразимая угроза неясного будущего была вытеснена реальной угрозой смерти. Мозг сосредоточился на том, чтобы справиться с четкой и ясной опасностью, и вспомнил, как нужно функционировать в таких случаях. Тревога превратилась в спасительный стресс, мозг пережевал проблему. Собрав все свои силы, Фэйва продержался на плаву до момента прибытия полиции. И вышел на берег уже спокойным, как Бенджамин Франклин на стодолларовой бумажке.

ЧТО У ТЕБЯ НА УМЕ?

Пройди экспресс-тест, чтобы понять, какого рода твое беспокойство и что надо делать, чтобы избавиться от черных мыслей, если они есть.

1.

КАК ТЫ СПИШЬ НАКАНУНЕ ВАЖНОГО СОБЫТИЯ?

А Проводишь под одеялом освежающие 8 часов.

Б Поздно ложишься, просыпаешься в 6 утра и проверяешь, ничего ли не забыл.

В Долго не можешь заснуть. Просыпаешься в 4 утра с головой, забитой мыслями.

2.

КАК ТЫ ОБЫЧНО РАССЛАБЛЯЕШЬСЯ?

А С бокалом вина за новым фильмом.

Б Выпиваешь всю бутылку. День-то был длинным.

В Пересматриваешь любимые эпизоды Comedy Club, но что-то тебе уже не смешно.

3.

КАК ЧАСТО ТЫ ХОДИШЬ ПО-БОЛЬШОМУ?

А Раз в день, как часы.

Б Обычно тебе приходится бежать в туалет перед серьезной встречей.

В Часто. Ты тратишь на это не меньше времени, чем на работу.

4.

КАК ТЫ ВЕДЕШЬ СЕБЯ, ОБЩАЯСЬ ВНЕ РАБОТЫ?

А Смеешься, выпиваешь, хлопаешь всех по плечу и вообще веселишься.

Б Работа поначалу не отпускает, но где-то через час ты приходишь в себя.

В Ты не любишь вечеринки: слишком много народу.

5.

КАК ТЫ РЕАГИРУЕШЬ НА СЛОЖНОЕ ЗАДАНИЕ?

А Отлично, работать так работать, к тому же коллеги наверняка смогут помочь.

Б Ты выбираешь первое полуразумное решение.

В Сразу начинаешь видеть ситуацию в черно-белых красках.

КАКИХ ОТВЕТОВ У ТЕБЯ БОЛЬШЕ?

А — ТЫ В ПОРЯДКЕ

Но будь осмотрителен. Даже бессонная ночь может быть предпосылкой тревоги. Мы все подвержены давлению, но как только почувствуешь, что дела ухудшаются, анализируй и разбирайся с причиной беспокойства.

Б — У ТЕБЯ СТРЕСС

Воздержись от выпивки, которая, по единогласному мнению психотерапевтов, лишь ухудшает ситуацию. Сфокусируйся на том, что вокруг тебя. Тревога исходит от будущих, воображаемых катастроф — реальность всегда лучше.

В — ТЫ ВСТРЕВОЖЕН

Самое время менять образ мыслей — возможно, с помощью психотерапевта, чья терапия базируется на когнитивно-поведенческом подходе. ■

Journal-plaza.net

Какая радость, эта ваша жизнь!

Сладкий сон, аппетитный обед, сумасшедший секс, идеальная тренировка и оргазм от работы. Мы знаем, как обострить удовольствие от всего. Прочитай эту статью и живи в кайф. Легально, законно, гарантированно.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: NEIL DUERDEN

СЕНСАЦИОННАЯ НОВОСТЬ: на свете есть только одна вещь, способная доставлять тебе удовольствие. Вещь эта — твое тело. Все, что ты с ним делаешь, оно преобразует в ощущения — они могут быть приятными, болезненными или сводящими с ума. Зависит только от того, умеешь ли ты по максимуму использовать то, что умеет тело. Ведь любое из твоих чувств поддается тонкой настройке и тренировке. Зная кое-какие особенности восприятия, можно научить свое тело получать больше кайфа от вполне обыденных вещей.

Обычно люди пытаются добиться этого с помощью алкоголя, табака, наркотиков. Путь короткий, но одноразовый. Так, одно только тяжелое опьянение сожжет 2-3 млрд мозговых нейронов, нарушит нервные связи, навредит сосудам и израсходует запас гормонов. Если учесть, что нервы, кровообращение и гормоны напрямую влияют на твои ощущения, химический "кайф" похож на попытку завести машину, бросив спичку в бензобак, — она, конечно, переместится в пространстве, но только один раз. Из этой статьи ты узнаешь, как попасть на седьмое небо без вреда, а с одной только пользой для здоровья.

Journalnaya.net

www.MensHealth.com.ua MH

Journal-plaza.net

Запах

До 90% того, что мы называем вкусом еды, дает нам обоняние. Один только запах лаванды может обеспечить дополнительный прилив крови к эрегированному пенису. Короче, нос — мощный инструмент удовольствий. Научись нюхать.

1 ДЫШИ ЧАЩЕ

"Вместо одного большого вдоха через нос сделай несколько маленьких", — говорит парфюмер Гарри Фремонт. Ощутив сильный запах, твой мозг притупит восприятие (поэтому ужин так вкусно пахнет, когда только входишь домой, а потом запах слабеет). "Делая мелкие вдохи, ты продляешь свежие ощущения первого восприятия запаха", — советует Фремонт.

2 ОТКРОЙ РОТ

Получая запах и через нос, и через рот, ты ощущаешь его более полно.

3 ГУЛЯЙ

Прогуливаясь, закрывай глаза и дыши полной грудью — свой нюх, как и мышцы, можно тренировать. "Человек, оказавшийся в комнате без каких-либо запахов, через какое-то время в прямом смысле слова теряет нюх, — говорит Алан Хирш, директор Исследовательского центра по изучению вкусов и запахов в Чикаго. — Но есть и обратная зависимость: чем больше запахов ты приучишь себя ощущать и различать, тем лучше у тебя будет работать эта система".

4 ЗАКАЛЯЙСЯ

Простуды и гриппы портят твое восприятие вкусов и запахов, причем негативный эффект от них может оставаться довольно долго.

5 ТРЕНИРУЙ

Проснувшись, первым делом внимательно понюхай что-нибудь с сильным приятным запахом — хороший кофе или парфюм подруги. В течение дня два-три раза повтори этот опыт с другими ароматами. "Два месяца таких тренировок, и ты получишь новорожденную порцию рецепторов обоняния", — уверяет доктор Хирш.

6 ЕШЬ ЖЕЛТОЕ И КРАСНОЕ

Фрукты и овощи этих цветов богаты витамином А, который полезен для твоего нюха. Также полезен цинк, которого полно в орехах кешью и пекан.

7 НЕ КУРИ

Тут все и так понятно.

ПОХУДЕНИЕ

Поход в качалку — так себе удовольствие, скорее, это работа, хоть и над собой. Но есть способ хорошо провести время в поту. Физические нагрузки обеспечивают повышение уровня эндорфинов в крови. А равномерные и монотонно повторяющиеся физические нагрузки повышают этот уровень в пять раз! Эндорфины должны, подобно опиатам, снижать боль и повышать выносливость, но, как те же опиаты, параллельно дают человеку ощущение счастья. Возможно, ты никогда не слышал про "эйфорию бегуна", но она знакома лыжникам, пловцам и всем остальным, чей спорт предполагает повторение одинаковых действий. "Эйфория бегуна — реальность, — вспоминает Дороти Гамбург, физиолог, тренер и хозяйка фитнес-центра. — Я часто участвовала в забегах и переходила эту грань, когда вдруг становится легко и весело. Только что было тяжело — и тут открывается второе дыхание. Больше не надо прикладывать особых усилий, не надо бороться с собой, все получается само".

journal-plaza.net

Секс

Да, мы в курсе, что заниматься сексом по-любому приятно. Но также мы в курсе, что ощущения от этого процесса могут отличаться так, что ты сразу безошибочно чувствуешь, занимаешься ли сейчас любовью или выполняешь супружеский долг. Перед тобой список пяти друзей большого оргазма. Если все они соберутся в одно время и в одном месте, случится твой лучший секс в жизни.

1 МОЛОДОСТЬ

Для кого-то это прозвучит издевательски, но факт в том, что оргазм в 16 лет ярче, чем в 70. "Меняется тонус мышц, эффективность выработки спермы", — поясняет сексолог Сергей Агарков. Только не надо думать, что с возрастом тебе станет скучно с женщиной: "Со временем растет психологический компонент, — утешает Агарков. — Если подросток просто ошарашен первым оргазмом, то зрелый мужчина может получить больше удовольствия от прелюдии. В 70 же оргазм для мужчины — знак того, что он еще жив. Кстати, считается, что мужчина в среднем живет 13 лет после своего последнего секса".

2 ВОЗДЕРЖАНИЕ

Чем сильнее ты возбужден, тем ярче будет оргазм. Небольшой перерыв в сексуальной жизни заставит тебя сильнее хотеть секса и больше возбудиться. "Главное — не переборщить. Сначала желание, конечно, нарастает, стремление к близости становится навязчивым, появляются позывы к мастурбации, но, если два месяца ничего не происходит, половая система привыкает и идет, наоборот, спад. У молодых при возобновлении половой жизни все быстро возвращается, а вот лет в 50 длительное воздержание вообще противопоказано — человек может окончательно "уйти из секса", — предостерегает Агарков.

3 ЗДОРОВЬЕ

"Вопреки расхожему стереотипу болезни предстательной железы влияют не столько на эрекцию, сколько на силу оргазма. Простатит, аденома простаты, камни в предстательной железе — все это может привести к тому, что оргазм будет совсем слабенький или вообще станет вызывать боль". Мораль: проверяйся и лечись вовремя.

4 УМЕРЕННОСТЬ

"Чем лучше снабжение эрегированного пениса кровью, тем больше нервных окончаний активировано и тем ярче ощущения", — говорит уролог Артур Беннет. Между тем одна выкуренная сигарета на 30 минут сужает сосуды по всему телу. Не можешь бросить — не кури хотя бы за полчаса до секса.

5 СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

Если не брать в расчет спонтанный секс где-нибудь в неприспособленном для этого дела месте, то лучше не торопиться и не поглядывать на часы. А чтобы прелюдия не была унылым упражнением на растяжку, научись получать тактильные удовольствия (см. "Осязание").

Если подросток просто ошарашен первым оргазмом, то зрелый мужчина может получить больше удовольствия от прелюдии и других сопутствующих вещей

ЧТЕНИЕ

"Детям читают на ночь, чтобы успокоить их и снять напряжение. То же самое действие книги могут оказывать и на взрослых", — говорит психотерапевт Эдна Бауэр. Телевизор лишает тебя ощущения контроля над досугом: без твоего ведома фильм прерывают на рекламу, а после него начинается новая передача, которая затягивает, хоть ты и не собирался ее смотреть. Книга же делает тебя спокойным, предоставляя гораздо более комфортный вариант отдыха. Вот несколько советов:

- **Всегда имей при себе книгу — читая в очередях или в дороге, ты станешь спокойнее относиться к этому, как казалось раньше, потерянному времени.**
- **Вместо того чтобы читать все подряд, определи сферу интересов — выбери одну интересующую тебя тему (если речь о нон-фикшн) или один период в развитии литературы. Ты получишь удовольствие от того, как с каждой новой книгой у тебя в голове будет складываться общая картина событий. Ты не просто убиваешь время — ты получаешь образование.**
- **Выбирай книги, связанные с тем, что происходит у тебя в жизни. Читай о событиях фильма, перед тем как идти в кино, о художнике, перед тем как вести девушку на выставку, о стране, перед тем как ехать туда отдыхать. Или после. Сочетание информации из книг с личными впечатлениями — естественная зарядка для ума. К тому же это сделает тебя интересным собеседником.**

Слух

Если девушка назначила свидание в филармонии, совсем не обязательно, что этот день окажется худшим в твоей жизни. Нет, мы не будем рассказывать тебе о том, как прекрасна классическая музыка, просто подскажем, как не уснуть, получить пользу и не ударить в грязь лицом перед спутницей в этих тяжелейших жизненных обстоятельствах.

Когда оно начнется, попробуй из всего многообразия звуков выбрать какой-то один музыкальный инструмент и сфокусировать слух на нем. Это не такая простая работа, но игра стоит свеч. Во-первых, ты не будешь зевать и вид приобретешь весьма задумчивый (как и подобает посетителю храма музыки). Во-вторых, такое упражнение очень полезно для слуха — помогает четче разделять разные звуки. “Технически ты не можешь улучшить свой слух, — говорит Чарльз П. Киммельман, врач Центра лечения зрения, слуха и горла в Нью-Йорке. — Но можешь научиться точнее понимать получаемую информацию: лучше отделять звуки друг от друга и оценивать расположение их источников в пространстве. Хороший способ — отключить остальные органы чувств: закрой глаза, расслабься и сосредоточься на звуках”. Это как в известном стишке: “Мне мама в детстве выколола глазки, зато я нюхаю и слышу хорошо”.

ФУТБОЛ ПО ВЫХОДНЫМ

Главный секрет — знать убийцу удовольствия от товарищеских матчей. Это желание победить любой ценой и попытки все сделать идеально. Жажда победы — хорошая штука, но, если ты думаешь только о первом месте, проигрыш гарантированно испортит тебе день. К тому же такой настрой заставит тебя действовать жестче, что разозлит соперника и приведет к спорам и стычкам. Что же до стремления исполнить все на высшем уровне, то оно будет сковывать твои действия и так же раздражать — вряд ли тебе удастся от первой до последней минуты быть идеальным. Наш совет: играй в кайф.

Journal-plaza.net

Работа

В идеале мы бы все трудились на работах мечты, получали бы очень много и начинали бы и заканчивали рабочий день когда угодно. Но все складывается несколько иначе. К счастью, остается несколько возможностей сделать свои рабочие будни более приятными.

Не будем грузить тебя исследованиями о том, что порядок на рабочем месте, ежедневное планирование дел, своевременный разбор почты и зарядка в обеденный перерыв сделают тебя счастливым. Мы сами в это слабо верим. А то, что путь с работы домой может доставить радость, — в это верится легко. Вот и советы, которые помогут еще больше насладиться этим моментом:

1 ХОДИ ПЕШКОМ

Даже если под боком машина или общественный транспорт, попробуй часть пути пройти пешком или немного погулять, перед тем как садиться за руль. Это важно, чтобы проветрить мозги и перестроиться на другой лад. Доктор Алан Миллер, инструктор в Центре профессионального развития при Университете Майами, сам так делает и другим прописывает.

2 ВЫЙДИ НА СВОБОДУ

Попробуй ощутить все краски мира, будто ты заключенный, только вышедший на волю: посмотри на девушек, на небо, глубоко вдохни воздух свободы и подумай, чем и с кем хочешь заняться вечером.

3 ПОБАЛУЙ СЕБЯ

Придумай для себя какую-нибудь маленькую радость. Это может быть что угодно: заскочи по дороге в автосалон и посиди в машине своей мечты, зайди в тир и постреляй от души, купи себе на ужин что-то любимое. Ты работал? Так теперь получи награду!

Мотивация ко сну является одной из важнейших потребностей человека

СОН

Если не страдаешь бессонницей, это самое доступное тебе удовольствие. Но как сделать его еще более глубоким?

● "Упрощенный ответ на этот вопрос можно дать, основываясь на том, что мотивация ко сну является одной из важнейших потребностей человека, — насупившись, вещает сомнолог Михаил Полуэктов. — Если длительное время человек не спал или же из-за положительных физических и психических нагрузок испытывает большую потребность во сне, то удовлетворение этой потребности, скорее всего, будет сопровождаться положительными ощущениями. Будешь сладко спать". Проще говоря, обильные физические нагрузки, много смеха, а иногда и бессонные ночи в прогулках по летнему городу будут компенсироваться хорошим сном.

● Чтобы еще повысить шансы на это вознаграждение, за два часа до сна не пей чай, кофе, кока-колу. Лучший выбор засыпающего — стакан теплого молока. Молоко содержит триптофан — аминокислоту, которая путем нескольких преобразований в организме устраняет поверхностный сон, делая его глубже.

● Еще одно пожелание — на ночь не смотреть телевизор. Лучше читай в полумраке — постепенное снижение освещенности естественным образом готовит тебя к хорошему сну.

● Есть состояние, в котором сон будет глубоким по определению (и нет, мы не про алкоголь — под его действием сон, наоборот, не расслабляет). Речь о болезни. Вот как доктор Полуэктов объясняет этот факт: "Во время инфекционных заболеваний организм выделяет вещества, обладающие снотворным действием, — простагландины, цитокины". Но это так себе способ выспаться.

ДУШ

Поменяй насадку душа на большую и широкую, как тарелка, — чтобы душ максимально напоминал дождь. "Плюс в том, что под таким душем ты быстрее расслабишься и снимешь стресс", — утверждает главный врач Польского института целебных источников Ричард Хэнсен. Минус — как правило, расход воды с такой насадкой выше, так что счета за квартиру смогут опять вогнать тебя в депрессию. Что важнее — выбирай сам. Если выберешь душ, позаботься еще о двух условиях: тишина и неяркий свет. Если с улицы слышен нежный звук отбойного молотка, закрой не только дверь в ванную, но и все остальные двери и окна — пусть слышен будет только шум воды.

Journal-plaza.net

Осязание

Тактильные ощущения — основа секса. Выжми из них максимум — и будет тебе счастье в постели, или где там еще ты собрался заняться любовью.

1 ТРОГАЙ

“Чем больше касаешься ты и чем больше касаются тебя, тем более чувствительной становится твоя кожа, — говорит Тиффани Филд из Университета Майами. — Обеспечь своей коже контакт с вещами разной текстуры и прислушивайся к своим ощущениям. Носи мягкие кашемировые свитера, в душе пользуйся грубой мочалкой. Попробуй поплавать в обжигающе холодной воде”. Баня с веником и последующей купелью — тоже отличный рецепт.

2 МАССИРУЙ

“Еще один способ обострить свои тактильные ощущения — регулярно (2 раза в неделю по 30 минут) получать сеанс массажа”, — загибает пальцы Филд. Это полезно вдвойне, ведь массаж укрепляет организм, в том числе его иммунную систему.

3 УВЛАЖНЯЙ

“Мужчины напрасно пренебрегают косметическими средствами для тела, — уверен заведующий кафедрой дерматологии в медицинском колледже Бейлора (Хьюстон) Джон Вольф. — Сухая, раздраженная кожа лишает нас удовольствия от секса”.

4 БЕРЕГИ КОЖУ

Не морозь кожу до онемения, это убивает нервные окончания — откапывай свою машину от снега в теплых перчатках. И не обгорай на солнце.

Journal-plazma.net

Еда

Когда ты родился, вкусовых рецепторов (они же сосочки) у тебя во рту было много, но с годами их число снижается. Если хочешь цифр, то до 70 лет дотянут только 36% рецепторов, которые были у тебя в 30. В общем, сосков у тебя мало и пользоваться ими нужно с умом.

1 ПЕРЕБИВАЙ АППЕТИТ

Если в меню несколько блюд, не спеши с одного деликатеса перекидываться сразу на другой. Съешь в перерыве несоленый крекер, запивая его водой. Это позволит обнулить вкусовые ощущения после последнего блюда и получить максимум вкуса от следующего.

2 ОСТАНОВИСЬ

Без потерь ты сможешь насладиться вкусом 10 разных яств за вечер, с одиннадцатой смены блюд твои рецепторы начнут уставать и ты будешь все слабее ощущать разницу вкусов. Учти это на большом фуршете.

3 РАЗОГРЕЙ

Горячая еда вкуснее — при высокой температуре она интенсивнее испускает аромат, а именно запах есть основа вкуса. Кстати, когда жуешь что-то — время от времени вдыхай воздух ртом, это поможет полнее чувствовать вкус и запах еды. И жуй медленно — чем дольше еда находится на языке, тем больше рецепторов ощутят ее вкус.

4 ПУСКАЙ СЛЮНИ

Чтобы чувствовать вкус, тебе нужна слюна. Действенный способ выработать больше слюны — посмеяться. Шути за столом, и вкус еды станет ярче.

5 НЮХАЙ

См. главу “Запах”.

СОВРЕМЕННОЕ ИСКУССТВО

Нелегкий труд получения удовольствия от современного искусства можно облегчить довольно простым способом. Как советует художник и критик Владимир Сальников в своей статье “Удовольствие от живописи”, стоит начать с того, что смотреть не на то, что нарисовано, а на то, как нарисовано, и разгадывать картину, как ребус.

В отличие от классической живописи, в современной стиль более нарочитый — видны мазки, пятна краски, какие-то черновые наброски. Критик советует пытаться по этим деталям представлять, как автор работал над шедевром. Такой нетривиальный взгляд поможет в разговоре с девушкой на выставке заполнить неловкую паузу перед очередной картиной, написанной экскрементами автора: “Посмотри, сколько энергии он вложил в этот мазок! Явно хотел сделать на нем смысловой акцент”. ■

Journal-plazma.net

Главный секрет успеха, как рассказывает сам Джин, — он ни разу в жизни не был пьян, накурен или под кайфом. Верится с трудом, но смысл в этом есть. Сколько раз ты упускал шикарную возможность просто потому, что напился в дрова?

Хочешь секса со всеми красотками на свете? Подкатывай к каждой, советует Симмонс. Но без фамильярности — не стоит подходить к ней с рюмкой водки и, пьяно пошатываясь, хлопать по заднице. "Действуй так: приближаешься, обозначаешь свои намерения и смотришь, нет ли ответного сигнала, — учит рокер. — Женщины — они как светофоры, зеленый свет где-нибудь да загорится".

Исследователи Университета Нью-Мексико потратили годы и сотни тысяч долларов, чтобы сделать сенсационный вывод — чем большее число женщин ты окучиваешь, тем выше вероятность того, что секс будет. Могли бы просто побеседовать с Симмонсом. Правда, они также выяснили, что успех напрямую зависит от того, насколько энергично ты способен реализовывать "Темную триаду соблазнения": 1) манипулировать ее сознанием (зная, что "жертва" обожает животных, сообщи, что подкармливаешь всех дворовых собак и кошек); 2) проявлять здоровый эгоизм ("Как насчет того, чтобы твои друзья ушли, а ты осталась со мной?"); 3) совершать импульсивные поступки ("Давай снимем номер в отеле прямо сейчас").

Но, судя по тому, что Симмонс действует ровно по этому сценарию, он знает о "Темной триаде" не меньше теоретиков.

ЛИКБЕЗ

- Следи за тем, чтобы голова оставалась ясной всю ночь. Весь секс на вечеринке часто собирает тот, кто просто дожил до утра.
- Уделяй ей все свое внимание, полностью посвяти себя ей, пока вы разговариваете.
- Действуй напролом с самой первой песни, а не в финале концерта.

ИСКЛЮЧИТЕЛЬНОСТЬ Чарли Чаплина

Чтобы выделяться из толпы, необязательно быть первым парнем на деревне. Но как только женщина почувствует твою исключительность — она твоя.

Ты должен быть не таким, как все. И дело не во врожденной красоте или благоприобретенной одежде, дело — в тебе самом. Ты должен быть исключительным, каким был Чарли Чаплин.

Невыразительный коротышка — он излучал небрежность успешного мужчины и страсть человека, уверенного в себе и своих чувствах. Ему было 29 лет, когда он женился в первый раз — на 16-летней Милдред Харрис. Четвертая жена Чаплина, Уна О'Нил, оказалась моложе его на 36 лет. А количество женщин, которые были влюблены в великого артиста, зашкаливает. Его обаяние заставляло находившихся рядом женщин буквально таять. В любой ситуации он не скрывал свои недостатки и не выпячивал достоинства. Он всегда оставался собой — остроумным парнем, который умел обходиться с женщиной и верил в то, что делал. Женщины это любят.

Не ври себе — ты не секс-символ. Но у тебя все равно полно шансов понравиться женщине.

ЛИКБЕЗ

- Будь непохожим на остальных — это сделает тебя запоминающимся.
- Найди свои сильные стороны и уверенно их используй.

Journal-play.net

ВЛАСТЬ
Джона Ф. Кеннеди

Благодаря сдержанному стилю президента Кеннеди ты заставишь ее коленки подгибаться от вожделения — аура власти так привлекает женщин.

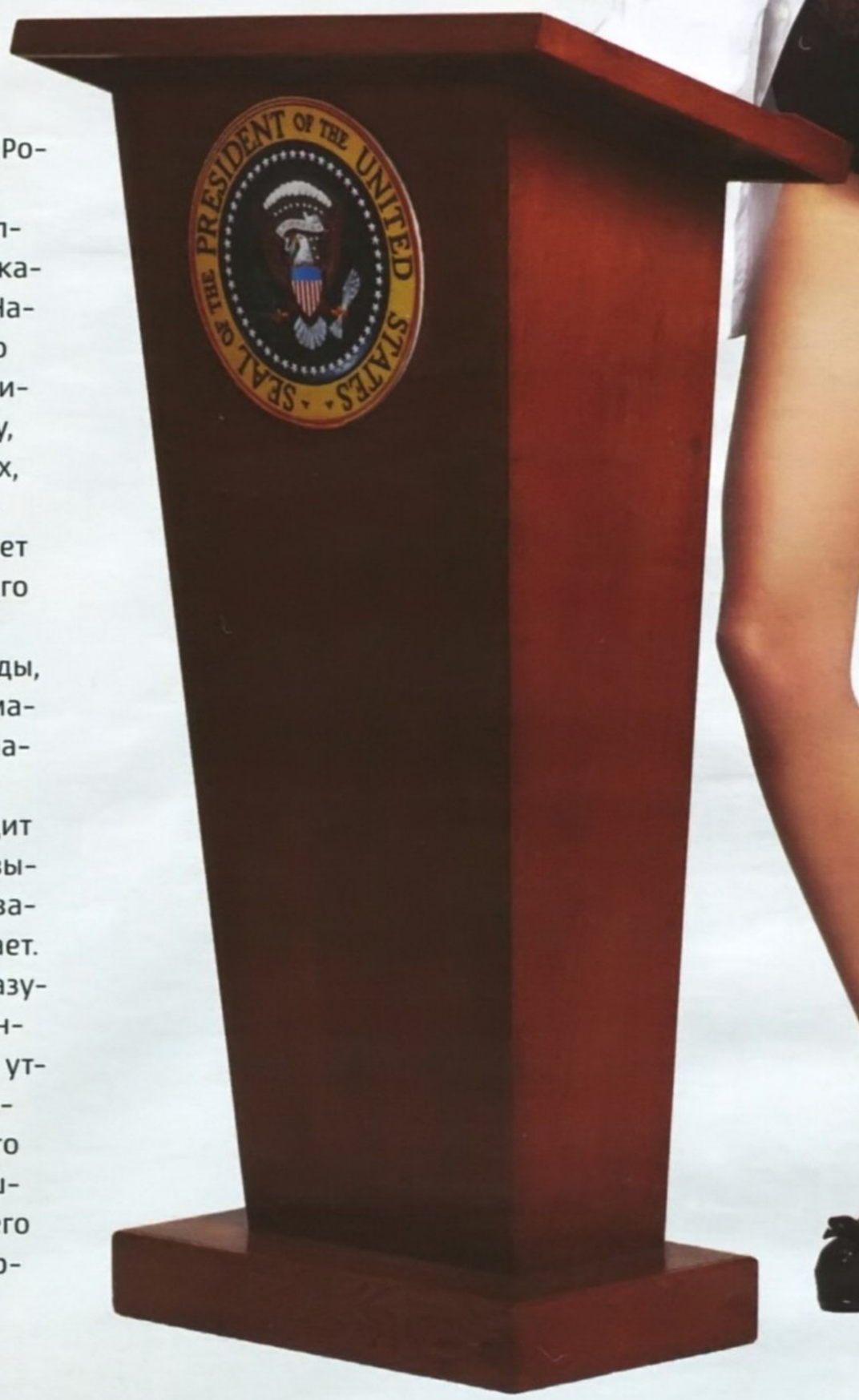
За 32 года до того, как Билл Клинтон развлекался с Моникой в Овальном кабинете, 35-й глава Соединенных Штатов Америки Джон Ф. Кеннеди уже приносил в Белый дом запах секса. Самые запоминающиеся "бастионы", которые пали под напором президента, — Джейн Мэнсфилд, Марлен Дитрих и Мэрилин Монро. В современной интерпретации это выглядит так: проснуться с Евой Мендес, днем развлечься с бразильской супермоделью Жизель Бундхен, а вечером сыграть с Меган Фокс в игру "найди татуировку".

В письме другу (если верить книге Роберта Далека "Незаконченная жизнь: Джон Кеннеди") президент признавался: "Это не из-за внешности, ведь не сказать, что я симпатичнее остальных". Настоящая причина в главном, что было у Джона Кеннеди, — во власти. "Женщина автоматически выбирает мужчину, способного заботиться о ее отпрысках, поэтому очевидно, что лидер — оптимальный выбор для нее", — утверждает Ингрид Коллинз, психолог Лондонского медицинского центра.

Допустим, у тебя нет ключей от Рады, но аура власти — это не вопрос занимаемого поста. Держись уверенно, не глазей по сторонам. Мужчина, который стреляет глазами по комнате, выглядит отчаявшимся. И следи за голосом — высокий и раздражительный, он указывает на то, что его обладатель нервничает. Говоря проще, власть не всегда подразумевает принадлежность к Семье. "Кеннеди был мастером сдержанности, — утверждает Имоген Фокс, редактор раздела моды The Guardian. — Он знал, что простой костюм, выглаженная рубашка и начищенные ботинки скажут о его авторитете больше, чем самая шикарная одежда".

ЛИКБЕЗ

- Держись прямо и отвечай сильным, но не ломающим пальцы рукопожатием.
- Смотри на нее уверенно и не мямли.
- Одевайся просто, но строго — хорошо сшитый костюм будет в самый раз.



Journal-plazma.net

ТАИНСТВЕННОСТЬ Джонни Деппа

Не мельтеши, будь один, будь загадкой.

Такого парня ты встретишь на любой вечеринке. Приходит, садится в угол, говорит мало, почти ни с кем не общается и выглядит угрюмым. Он ничем не лучше других, но почему тогда он уходит с красивой девушкой, пока остальные убиваются, пытаясь склеить хоть кого-нибудь? Возможно, девушки думают, что он — особенный, и в надежде разгадать его тайну слетаются к нему, как мотыльки на свет. Учись у Джонни Деппа — отличника по предмету "сексуальная загадочность".

"Расположившийся в дальнем углу мужчина часто выглядит самым интересным персонажем в комнате, — считает психолог Сюзан Марчант-Хайкокс. — Он наблюдает за происходящим и, оставаясь в тени, вызывает женское любопытство". Но, пытаясь быть неразговорчивым, как Джонни Депп, необходимо тщательно проработать образ, чтобы не выглядеть хамом: "Расслабься, вместо того чтобы шарить глазами в поисках женщин. И сиди прямо, чтобы выглядеть уверенным".

Депп стал известен ролями психов и наркоманов. Он курит лакричные самокрутки и выходит на ковровую дорожку кинофестивалей в черном галстуке, но смотрится при этом как ковбой или пират. "Он всегда выглядит продуманно-небрежным, — говорит Хелен Симмонс, редактор отдела моды британского издания Observer. — К тому же не стесняется использовать аксессуары; например, его шляпы (трилби или федора) — они сразу вызывают интерес…"

В 2009-м среди американок провели опрос "С кем бы вы хотели поужинать?". Конечно, с большим отрывом победил Джонни (пупсик Джордж Клуни — только на втором). Правда, сейчас абонент временно недоступен, так как женат на Ванессе Паради. Самое время тебе поднять собственный "Веселый Роджер".

ЛИКБЕЗ

- Если она окружена поклонниками, держись в стороне — это придает значимости.
- Не сканируй присутствующих голодными глазами, просто займи удобную позицию, чтобы держать все под контролем.
- Надень необычную шляпу или ботинки, чтобы сразу привлечь ее внимание. Но не переборщи, иначе будешь похож на клоуна.

Журнал-рулит.нет

ОПАСНОСТЬ Мика Джаггера

Девушкам нравятся плохие парни — ты разве не знал?

Возьми рок-звезду, добавь щепотку бунтарства, смешай с четырьмя частями алкоголя, и пусть настаивается. Потом помести смесь на разогретый стадион на 40 лет и сдобри запрещенными препаратами. Все, можно подавать к столу. Во вкусе будут отчетливо различаться нотки многочисленных моделей (включая Карлу Бруни), бесконечного числа фанаток и двух жен. И не стоит забывать о семерых детях от четырех матерей. Вот он, рецепт Мика Джаггера.

Некоторые женщины подавляют в себе "испорченность" — воспитание не позволяет им вести себя так, как хочется. Мужчина, излучающий опасность, становится их пропуском в другой мир, и девчонки получают наслаждение от собственного бунтарства.

Простейший способ сделать так, чтобы девушка была одержима тобой, — никому не принадлежать, кроме себя самого. "Не давай ей шанса тебя изменить и твердо стой на своем в случае разногласий", — рекомендует врач-психолог Алекс Гарднер. Даже при совместном выборе DVD впечатление, что ты скорее укажешь ей на дверь, чем уступишь ее требованиям, усилит твою привлекательность. Впрочем, если ты вдруг упрешься рогом в желании просмотреть "Блондинку в законе" — мы ничего не гарантируем.

ЛИКБЕЗ

- Даже серые мышки не устоят перед соблазном побуянить.
- Если ей нравится твое плохое поведение, веди себя еще хуже, чтобы усилить эффект. Но не переигрывай.
- Покажи ей, что не собираешься исправляться или меняться к лучшему из-за ее прихоти.

Journal-plaza.net

ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ Уоррена Битти

Включи хотя бы наполовину тот жар, который исходил от этого актера, и она вернется к тебе за продолжением.

Уоррен Битти — главный голливудский бабник. Список его завоеваний звучит так, словно бежишь вдоль "Аллеи звезд" в Голливуде, быстро читая имена на асфальте: Фэй Данауэй, Джоан Коллинз, Элизабет Тейлор, Брижит Бардо, Джейн Фонда, Джули Кристи, Катрин Денев, Дайан Китон. Рожденный еще до войны, он тем не менее успел близко познакомиться с Мадонной, Голди Хоун и Эль Макферсон — перед тем как в 1992 году жениться на 34-летней Аннет Бенинг. Они все еще вместе, несмотря на слова "раннего Уоррена": "Мужчина должен быть в состоянии обменять 40-летнюю жену, как банкноту, на две "двадцатки".

Но в молодости-то он был о-го-го! Вуди Аллен однажды съязвил, что после реинкарнации хотел бы стать кончиками пальцев Уоррена. А фразу, которой Битти приветствовал женщин, Аллен обессмертил в названии первого фильма, к которому написал сценарий, — "Что нового, кошечка?". И хотя ножки его кровати сточены почти до основания, каждая из его блистательных пассий думает, что была единственной, — и вспоминает о нем с вожделением. Причина? Старые добрые чувства.

"Мужчины не любят проявлять эмоции, боясь показаться уязвимыми, слабыми, — говорит банальности Ингрид Коллинз, психолог Лондонского медицинского центра. — Но порой открытость и чуткость помогают наладить более прочные связи". И Битти знал это. Его принцип: женщина эмоционально, психологически и сексуально привязывается к тебе, если ты дашь ей почувствовать себя магнетическим центром твоего мира. Ухаживай за ней — и она упадет к тебе в руки, как спелая груша.

"Дело не только в сексуальности, — говорит Голди Хоун. — Скорее, в нежности. Уоррен очень заботливый".

"Поступки и слова — вот что женщины ценят больше всего, — вторит ей Коллинз. — Вся эта старомодная фигня — открыть дверь, помочь надеть пальто, подать руку, когда она выходит из такси, — даст ей почувствовать себя желанной и привлекательной". А еще Коллинз советует напрячься и сыграть на знании важных для нее дат. И будь непредсказуем в своих (уместных) проявлениях страсти, чтобы завоевать ее одобрение. "Женщины жаждут разнообразия, обожают интриги и любят мужчин, которые проявляют хоть немного воображения", — утверждает врач-психолог Сюзан Марчант-Хайкокс.

Битти был так крут, что Элизабет Тейлор наградила его за талант любовника 15 баллами из 10 возможных. Учись у него, и ты тоже заслужишь лестные отзывы о своих подвигах. А пока можешь попробовать получить "Оскар" и еще 13 номинаций, как это удалось Уоррену Битти. ■

ЛИКБЕЗ

- Твои джентльменские поступки заставят ее почувствовать себя кинозвездой.
- Разговаривая с ней о чем-нибудь необязательном, хотя бы постарайся сделать вид, что тебе интересно.
- Организуй для нее что-то неповторимое.

ФОТО: REUTERS, LEGION-MEDIA, SIMON DUNSTAN

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

ТРЕНЕР

ТРЕНИРОВКА СПЕЦИАЛЬНОГО НАЗНАЧЕНИЯ

Рекордный номер — значит, рекордный персональный тренер. Сегодняшнее занятие с читателями MH проведет инструктор спецназа Сергей Бадюк. Рравняйсь! Сми-и-ирно!

ЗАПИСАЛ АНДРЕЙ ЗОЛОТОВ, СНЯЛ КИРИЛЛ ЛАГУТКО

АВТОРИТЕТ

Сотрудник спецназа Сергей Николаевич Бадюк родился 3 июля 1970 года в Шаргородском районе Винницкой области Украины. В 1988–1990 гг. проходил срочную службу в 8-й отдельной бригаде специального назначения.
Мастер боевых искусств России, обладатель 8 дана карате киокушинкай будокайкан, 5 дана IKO, мастер спорта СССР по гиревому спорту и рукопашному бою.

В

спецназ попадают призывники с пометкой: “Годен к ВДВ”. Это физические кондиции чуть выше среднего (рост не имеет значения) и (желательно) хотя бы первый разряд по военно-прикладному спорту: бегу, парашютному спорту, стрельбе или рукопашному бою. Ну а так как главная задача подразделения — это разведка, а основная мышца разведчика — голова, то приветствуется, если прокачал ее в школе, колледже или институте. Кроме того, спецназовец должен обладать пятью основными качествами.

Осторожность

У разведки есть право отбора солдата из любой части. Когда мы набираем солдат в спецназ, обязательно задаем бойчине вопрос — что ему нужно в спецназе? Если хочет стать Героем — высылаем к такой-то матери. Нет, он точно станет героем, но посмертно. И похоронит вместе с собой всю группу. Безбашенность нужна, только когда прижали к стене. Тогда с криком “Ура!” взял автомат и побежал умирать. Победа — это когда ты тихо выполнил задачу и вернулся живым.

Попавшему в спецназ солдату с первого дня начинают вбивать в голову (словами, руками, ногами) главную заповедь: ты круче всех. Это важный момент психологической подготовки. И ты в это поверишь. Если нет — отправят служить в пехоту. Ты круглые сутки стреляешь, бегаешь как лошадь, тебя постоянно бьют. Бьют не в смысле дедовщины и беспредела, который творится в армии. Никаких “принеси-подай” нет. Просто ты по казарме передвигаешься, как по вражеской территории. Либо затрещину отвесить могут, либо кровать заминируют — поставят растяжку, либо удавку на шею прикинут. Такие у нас шутки. Это нормально. Это заставляет тебя думать, слушать, смотреть, быть в состоянии боеготовности. Трогать незнакомые или в принципе яркие вещи отучают быстро: вот лежит на столе брелок с ключами, а под ним самодельное взрывное устройство, схватил ключи — можешь остаться без руки. Через полгода службы у тебя не то что глаза на затылке вырастают, ты даже спишь так чутко, что от одного взгляда на тебя просыпаешься. Я до сих пор просыпаюсь.

ПЕРЕВІРЕНО НАВІТЬ ДЛЯ ЧУТЛИВОЇ ШКІРИ!

Зволожуюча стрічка-індикатор збагачена вітаміном Е та алое.

Леза Power Glide з унікальним покриттям проти тертя допомагають зменшити відчуття подразнення на шкірі.

15 спеціальних мікрогребенів акуратно розгладжують нерівну поверхню шкіри, дозволяючи 5 лезам рухатися максимально плавно.

Точне лезо-тример ідеальне для гоління найскладніших місць

Робоча поверхня з 5 лезами, розташованими на 30% ближче, ніж у Mach 3, дозволяє зменшити тиск на шкіру

Пом'якшуючі мікроімпульси допомагають зменшити тертя настільки, що ти майже не відчуєш лез

Реклама Power Glide – Пауэр Глайд. Cool White – Кул Уайт. Mach3 – Мак3.

УКРАЇНСЬКА АСОЦІАЦІЯ ЛІКАРІВ-ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГІВ І КОСМЕТОЛОГІВ

СХВАЛЕНО УАЛДВК

COOLWHITE

Gillette FUSION POWER

Gillette Fusion Cool White

для чутливої шкіри

Схвалено Українською Асоціацією Дерматологів

*Українська Асоціація лікарев-дерматовенерологов і косметологів.

Gillette

Найкраще для чоловіків

Реклама

Journal-plaza.net

Агрессия

Главное в солдате — агрессия. Спецназовец боится сержанта сильнее, чем врага. И к врагу бежит с четким желанием сожрать его. Во время занятий по рукопашному бою без крови не обходится. Сержанты осознанно наносят бойцу травмы. Боец должен привыкать к крови, скажем так, сатанеть. Ты, наверное, привык заниматься в спортзале под энергичную музыку? Для бойца лучший саундтрек — трехэтажный мат его командира. В состоянии такого жесточайшего прессинга чувства обостряются так, что все вложенное в солдата за полгода остается с ним на всю жизнь. Это вам не 15 лет в лайт-режиме ходить на тренировки, а потом стать чемпионом мира. Десантника погружают в состояние войны и дают чувствовать реальную угрозу жизни — и в этом его преимущество. Вот вам ответ на вопрос, какого черта, чтобы угомонить трех пьяных десантников, вызывают роту ОМОНа. Секрет в психологической готовности убить человека.

Тут, конечно, есть важная социальная проблема. Объективно, чего нет в нашей стране, так это центров реабилитации после армии. Свою задачу мы выполняем, подготавливаем бойца, он проходит службу, но, вернувшись домой, не может адаптироваться к мирной жизни.

Чистоплотность

В спецназе паранойя по поводу гигиены. Поскольку разведка постоянно вне пункта дислокации, бойцы обязаны держать себя в чистоте в любых условиях. Любой боец, прибыв в расположение, первым делом должен постирать форму и переодеться в чистое. В каком бы дерьме ты ни ползал, будь добр по выполнении задачи привести себя в порядок. Я не помню, чтобы кто-нибудь из наших бойцов когда-нибудь болел. Видимо, это тоже из-за психологического настроя. Была история, когда мне, еще молодому солдату, на тренировочном выходе случайно рассекли гранатометом голову. Меня, раненого, всего в грязи, тащили два часа по болоту. Вышли к реке, помыли голову, перевязали — и все, никакой тебе заразы. Вопреки логике, не болеет солдат — некогда!

Journal-plazma.net

Выносливость

Хлеб десантника — это его ноги. Потому что с того момента, как группу разведки засекли, по статистике, через 6 часов ее догонят и уничтожат. Выдохся? Остаешься прикрывать всю группу. Знаю случай, когда в боевой обстановке парень сказал, что больше не может бежать. Ему оставили почти все боеприпасы и побежали дальше. Вот так и становятся героями. Ты не обязан быть мастером рукопашного боя, но бегать ты должен, как скаковая кобыла.

Первый месяц в спецназе боец спит 4 часа — меньше нельзя по уставу. Остальные 20 часов он вкалывает. В 6 утра подъем. Спокойно дают встать, умыться, сделать растяжку. Не надо верить фильмам, нет никакой спешки в духе "привести себя в порядок, пока горит спичка". Потом — надели ранцы и побежали. Лениво, главное, не переходить на спортивный шаг. Лениво — не значит спокойно. Командир постоянно дает вводные задания. То у нас засады, то стрельба, поэтому бег всегда в рваном ритме: с кувырками, переползанием, ходьбой гусиным шагом. После пробежки — физподготовка, тактико-специальные занятия, рукопашный бой. И так каждый день.

Выносливость и устойчивость психики у бойца, который соизволил служить в спецназе, проверяют "на скачках". Скачки выглядят так. Группу солдат загоняют в лес на 7-8 дней без провизии. Командиры, которые меняются каждые 12 часов, гонят солдат по лесу и не дают им спать вообще. До потери сознания, рвоты и прочих радостей. Кто не выдержал — отправляется "за забор", то есть в строевые войска. Таким образом отсеивается много народу. Скачки проводятся каждые полгода, это что-то вроде экзамена.

Решительность

Когда во время выхода в лес группу новобранцев начинают расстреливать из кустов холостыми патронами, среди бойцов начинается паника. Это излечимо. Лучшее лекарство от паники — занятия по рукопашному бою. Бойца одевают в защиту, ставят против на порядок более сильного и опытного бойца — и бьют. Так формируется бойцовский характер и решимость идти до конца. Не путай это с неуставными отношениями, солдату всегда дают возможность отбиваться. Даже так: солдат, который не отбивается, — отправляется "за забор". Особенность рукопашного боя спецназа в том, что любой поединок сводится к одному — уничтожить противника. У нас не операции по задержанию опасных преступников, у нас война. Отсюда девиз спецназовца: "Голыми руками дерутся только идиоты". Первым делом солдат учат использовать подручные средства: автомат, нож, палки, камни, обломки бутылок, куски стекла, плотно свернутые газеты. Вот сейчас мы сидим с тобой в кафе, разговариваем. Передо мной два смертельных оружия — моя пивная кружка и твой чайник чая. Я сначала обварю тебе лицо чаем, потом ударом в висок пробью тебе этим чайником голову. С кружкой еще проще: разбиваешь ее об стол и отбитым краем перерезаешь горло. У нас одна задача — нанести смертельные ранения, а это как раз область головы и шея.

И уже потом, когда освоили все предметы первой необходимости, тренируется очень компактный набор ударной техники.

Помимо рукопашного боя в спецназе есть целый ряд "упражнений на дерзость". У нас в части, например, применяли упражнения с крысой. В умывальник запускали большую крысу и закрывали вместе с ней голого бойца. Задача такого свидания — придушить крысу. Когда крысе некуда деваться, она начинает атаковать. И это настоящая жесть. Короче, если сможешь ее прибить голыми руками, уже никакой человек тебе не страшен.

КОГДА КРЫСЕ НЕКУДА ДЕВАТЬСЯ, ОНА АТАКУЕТ. ПРИБЬЕШЬ ЕЕ ГОЛЫМИ РУКАМИ — УЖЕ НИКАКОЙ ЧЕЛОВЕК ТЕБЕ НЕ СТРАШЕН

Journal-plazma.net

ПЕРЕНОСКА РАНЕНОГО

Сам погибай, а товарища выручай – основной принцип в армии. Непременный элемент тренировки – два бойца перетаскивают "раненого". Мне в армии повезло, я был самым тяжелым, поэтому выносили все время меня. Сержант командует: "Бадюка ранили! Выносим!" – и так каждый день.

ДЖАМПЫ

Выпрыгивания вверх из положения сидя с хлопком. Очень хорошо укрепляет икры и голеностоп. Именно икры дают выносливость при беге и отвечают за силу удара – с них начинается любое ударное движение. Десантника всегда видно по икрам – они должны быть как у коня.

ПРИНЦИПЫ ТРЕНИРОВОК

Основную массу времени воин-спецназовец находится вне пунктов постоянной дислокации. Соответственно, вся физподготовка основана на том, чтобы использовать при тренировках подручные средства. Главное в тренировке — развитие выносливости и сохранение силовых качеств как можно дольше. А тебе, если не догадываешься сам, выносливость пригодится, скажем, когда соберешься в горы или в велопробег.

Итак, тренировки ежедневные, курс не рассчитан, как обычно, на шесть или восемь недель. Работать надо будет минимум год. Ты удивишься, но я в армию пришел — весил 86 кг (у меня рост 190 см), а через три месяца весы показывали 103 кг! И все это в рамках той программы, которая сейчас перед тобой. И да, диета у спецназовца одна — жрать побольше.

Подготовка бойца зиждется на четырех столбах:

1. Пробежка и переползания

10 км каждый день. По воскресеньям у нас иногда устраивают "спортивный праздник" – пробежать 40 км. Но, пока ты не в армии, в воскресение можешь отдыхать. Запомни, боец пробегает 10 км меньше чем за час в полной выкладке (дополнительные 50 кг). Бег надо чередовать с переползаниями. Они хорошо прорабатывают мелкие группы мышц и связки. Есть три способа: по-пластунски, на спине и прохождение минного поля (боец лег, руками прощупал неровности, подтянулся вперед, снова прощупал неровности. Если что-то на поверхности вызывает подозрение – смещается в сторону).

КАМНИ
Метание камней отлично тренирует рывок для сильного броска. Найди пару тяжелых камней и сложи на площадке, где будешь качаться каждый день. После каждого круга тренировки делай несколько бросков, потом удерживай камни на вытянутых руках по нескольку секунд.

2.
Круговая тренировка

Высочайший уровень силовой выносливости дает именно круговая тренировка. Принцип был заимствован у советской школы бокса и самбо. Круговая тренировка развивает выносливость, взрывную силу, "сушит" и воспитывает злобу к начальству. Количество повторов в любом упражнении — пока сержант не заскучает.

Стандартная же тренировка занимает 40 минут. После упомянутой 10-километровой пробежки отдохни 5 минут, затем сделай 5-6 кругов, в которых упражнения выполняются друг за другом без отдыха. Отдых между кругами — 5 минут. Стандартный круг спецназовца выглядит так:

1. **Отжимания на пальцах** (20 повторов)
2. **Джамп** (10 повторов)
3. **Отжимания на кулаках** (30 повторов)
4. **Джамп** (10 повторов)
5. **Отжимания на пальцах** (5 повторов)
6. **Джамп** (10 повторов)
7. **Отжимания на кулаках** (30 повторов)

В конце каждого круга качаем пресс до отказа. Можешь также включить в тренировку метание камней (см. на фото).

Реклама

Journal-plaza.net

3.
Постоянная нагрузка

Принцип в армии один — постоянная ежедневная нагрузка. То есть в день ты должен делать определенное (постоянно растущее) число отжиманий на кулаках, определенное число раз качать пресс, подтягиваться широким хватом и т.д. Не можешь сделать это за одну тренировку — набери сумму за день. Это и есть постоянная боевая готовность. Кроме того, в течение дня выполняй изометрические упражнения с ремнем по системе Александра Засса (см. на фото).

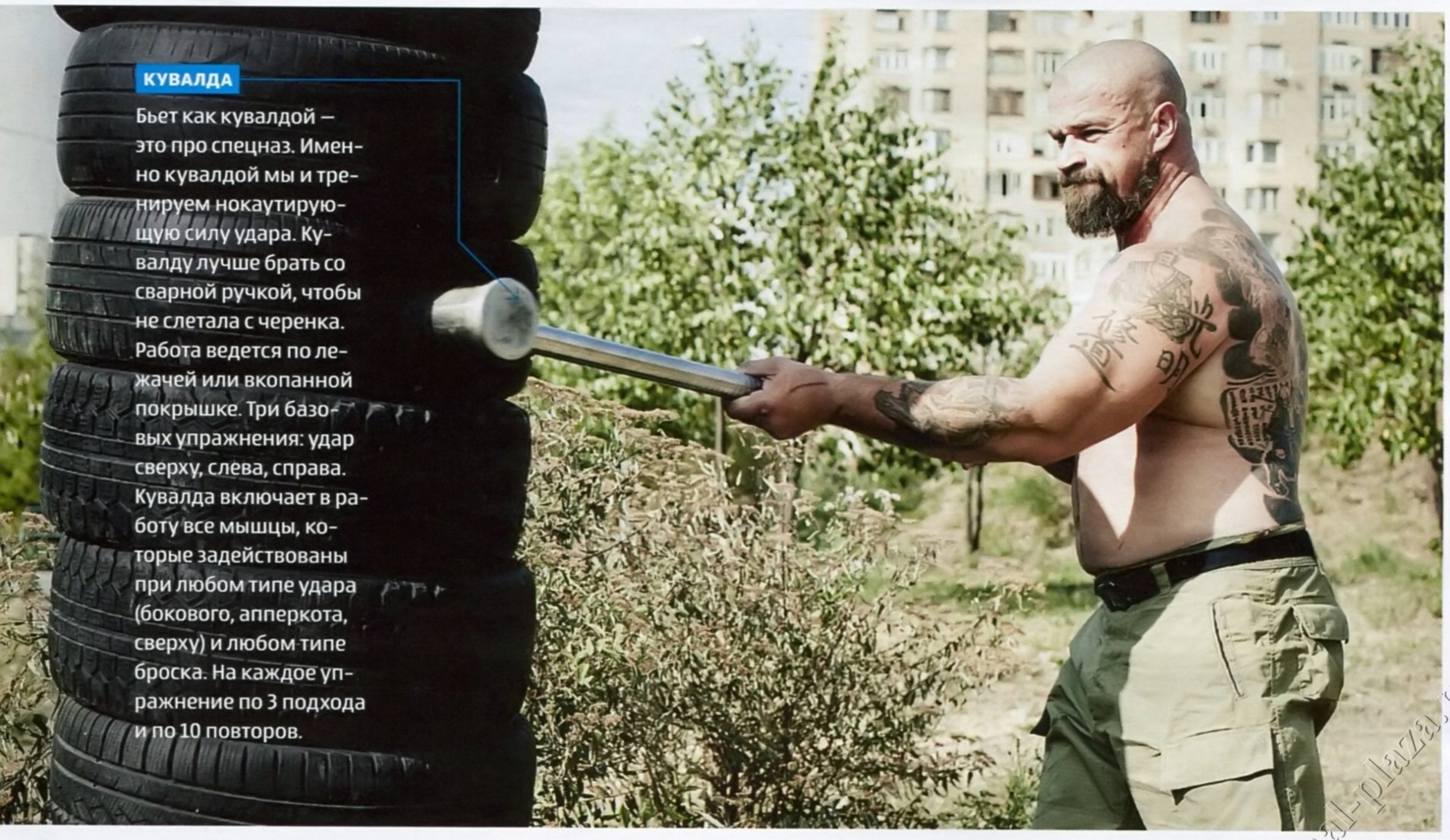
4.
Рукопашный бой

● **Руки** Боковой левый и боковой правый из боксерской техники. Прямые удары очень трудно научить бить сильно, я за всю свою службу бойцов, которые хорошо бьют прямой, почти не видел. Такой удар требует высочайшего уровня подготовки. Мы же исходим из того, что надо быстро и хорошо подготовить бойца. Поскольку ограничений нет, под этот боковой удар можно подвести кучу разновидностей и вариантов. Бьется он с любых позиций и ракурсов. Причем желательно сначала нанести противнику удар в горло. В ближнем бою бьем локтями. Нокаутирующую силу удара тренируем упражнениями с кувалдой (см. на фото)

● **Ноги** Вся техника ударов ногами в спецназе сводится к одному — сильный удар в пах. Тут вам не спортплощадка.

● **Голова** Голову включаем (а мозг на время выключаем) в ближнем бою. Бьем верхней лобной частью исключительно в нос. При захвате сзади бьем в нос затылком.

● **Сваливание** Вот для этого тренируются сила и хват. Свалил противника за счет силы рук — бей по затылку, как по футбольному мячу, или наступай на горло. ■



КУВАЛДА

Бьет как кувалдой — это про спецназ. Именно кувалдой мы и тренируем нокаутирующую силу удара. Кувалду лучше брать со сварной ручкой, чтобы не слетала с черенка. Работа ведется по лежачей или вкопанной покрышке. Три базовых упражнения: удар сверху, слева, справа. Кувалда включает в работу все мышцы, которые задействованы при любом типе удара (бокового, апперкота, сверху) и любом типе броска. На каждое упражнение по 3 подхода и по 10 повторов.

Journal-plazma.net

ЛУЧШИЙ ВРАГ ЧЕЛОВЕКА

Не всегда она — друг. Что делать, если собака устроила тебе зубной налет.

* Ветеран-кинолог уголовного розыска; руководитель клуба "Служебная собака"

Вариантов неприятных ситуаций с собакой — тысячи. Рассмотрим только три самые неприятные.

1 Собака только угрожает напасть

Речь, скорее всего, о необученной, пусть и агрессивной дворняге. Дрессированный пес не будет угрожать, а нападет без предупреждения. А при встрече с Шариком, который рычит и скалит зубы, у тебя будет немного времени, чтобы оценить обстановку. Не удирай, у собаки сработает инстинкт хищника и она пустится в погоню. Осмотрись молча (крик может спровоцировать нападение), медленно присядь и подними с земли что-нибудь подходящее для самозащиты: консервную банку, песок, нунчаки. Если на земле вообще ничего нет, сними ботинок и, поднявшись, замахнись — увидев это, собака остановится. Теперь постарайся медленно, не поворачиваясь к зверюге спиной, обойти "ее территорию". Обычно это площадка у метро, гаражи или стройка — то есть то место, где собака кормится.

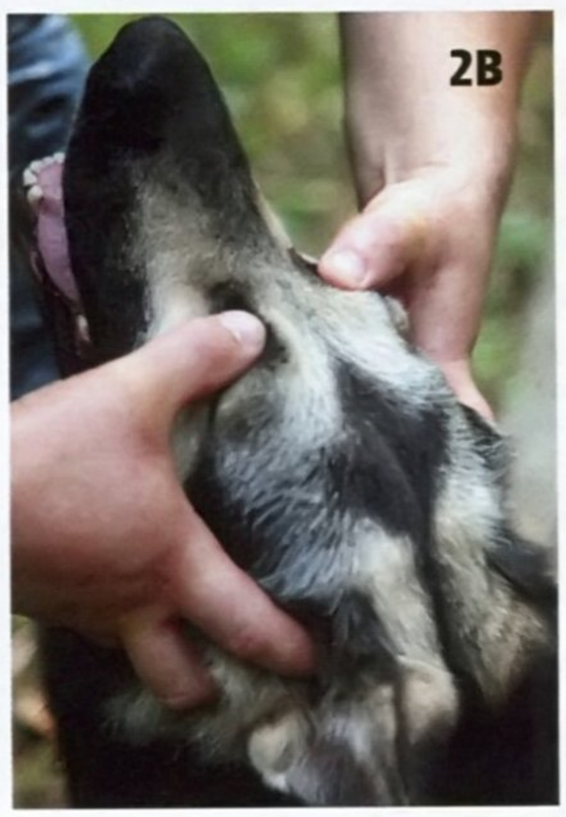
2 Собака набросилась

А Брось ей что есть в руках — журнал, зонтик, мобильник, сумку, пластиковую бутылку или те нунчаки, которые ты поднял с земли в предыдущей серии. Пес среагирует на ближайшую мишень и может отстать.

Б Схватив от тебя первую подачку, пес может быстро понять, что у него во рту консервант, а не натуральный продукт, и тут же нападет снова. Поэтому, бросив собаке одну "кость", сразу хватай новую, но тут уже не разбрасывайся. Подними вещь вверх — пес обязательно среагирует на цель и прыгнет, чтобы ее схватить. В момент прыжка нанеси собаке удар в низ живота — это самое чувствительное место. Обычно после такого добавки уже не требуют.

ФОТО: АНТОН КОМЛЕВ

Journal-plaza.ru



В Самый плохой вариант — когда на тебя целенаправленно несется бойцовый пес, руки пусты и ты не успеваешь схватить какое-нибудь средство защиты (да и вряд ли это поможет, если прозвучала команда “фас!”). Совет тут один — прими удар правильно. Сдвинь ноги и прижми руки к телу, прикрывая пах. Повернись к собаке бедром и... ну, крепись, парень, что еще сказать! Очень важно устоять на ногах — лежачего едят дольше. Лучше всего, если найдешь надежную опору вроде стены или дерева. Львиная доля собак (к ним относятся служебные породы) после первого же укуса тебя отпустит. Правда, если не начнешь орать, в чем мы сильно сомневаемся. Если собака не отступилась (бойцовый пес уже не отпустит), обхвати ее голову по бокам и большими пальцами рук выдави животному глаза. Или одной рукой выдавливай глаз, а другой сдави собаке горло.

3 Собака напала на другого человека

Если видишь, что собака рвет кого-то другого, хватай ее за задние лапы и поднимай в воздух. Теряя почву под ногами, зверь сразу же отпускает жертву. Не бойся, если ты крепко держишь собаку за ноги, она никак не сможет дотянуться до тебя и укусить. Такова ее физиология. Зови на помощь, отдай добровольцу одну собачью лапу, и бросайте собаку через забор, под машину, в пруд, озеро, колодец. Если же рядом ничего нет, бей собачкой с размаху о стену, столб или дерево до тех пор, пока опасное животное не превратится в тряпку. Не забывай, что все еще напряженное животное все еще опасно! И еще, если собака бойцовой породы, она, скорее всего, продолжит висеть на жертве. Тогда, чего уж там, одной рукой держи за ногу, другой — откручивай яйца. Если яиц нет... внедри ей в зад что-нибудь, желательно острое (мы не про соус чили). ■

Редакция благодарит собак Лушу и Верму за помощь в проведении съемок. При проведении съемок ни один кинолог не пострадал

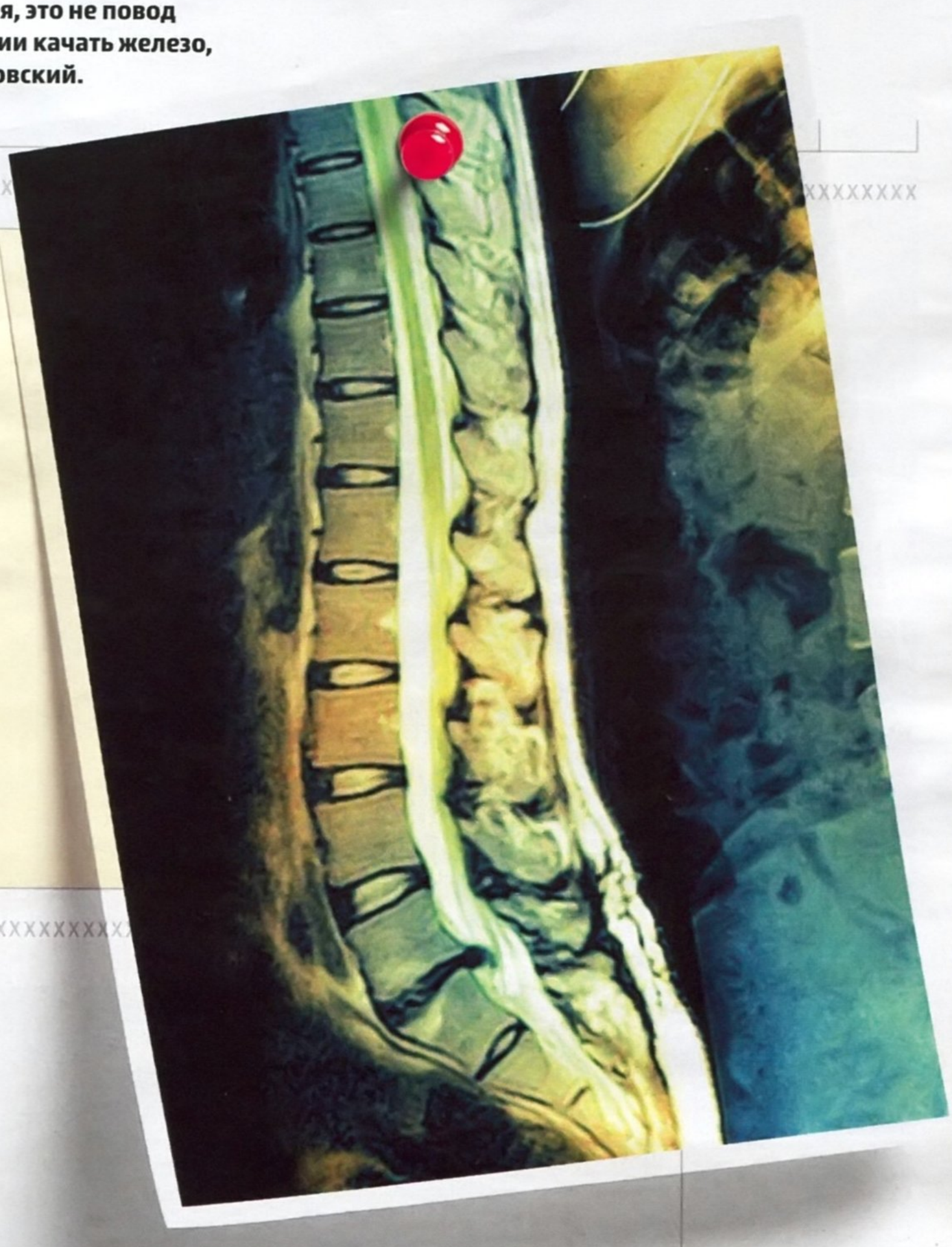
Журнал-плаза.net

ФИТНЕС ПРОТИВ...

ГРЫЖИ ПОЗВОНОЧНИКА

Страшный заголовок? Не бойся, это не повод отказывать себе в удовольствии качать железо, утверждает врач Сергей Бубновский.

Выписка



ЖАЛОБЫ

Здравствуй, МН!

У меня болит спина. Вот только если у многих болит поясница, то у меня в районе лопаток. Болит, даже когда сумку потяжелее потаскаешь. А долго стоять в неудобной позе, как в автобусе в час пик, – вообще ад. Сделал рентген, сказали: "грыжа Шморля". Одни врачи советуют фитнес, другие отговаривают от силовых нагрузок. А вы что мне скажете?

АНТОН

ДИАГНОЗ

На вопрос отвечает Сергей Бубновский, доктор медицинских наук, профессор, основатель современной кинезиотерапии. Читай внимательно.

Симптомы и причины

Вообще-то термин "грыжа" относится только к мягким тканям (различают легочные, мышечные грыжи и т.д.), то есть тем, которых при рентгене не видно. А ярким термином "грыжа Шморля" рентгенологи описывают дисплазию межпозвоночного диска – то есть изменение его размера и формы. Межпозвоночный диск на 84% состоит из воды, которую в него закачивают мышцы. Когда мышцы ослабевают (гипотрофируются), с водой начинаются перебои, диск высыхает и крошится. Само по себе это боли не вызывает. Боль в спине появляется из-за нарушения кровообращения в глубоких мышцах, опутывающих позвоночник. Так что диагноз тут не "грыжа", а "миофасциальный синдром" – невоспалительное изменение мышц и фасций. Чтобы нагнетательная функция мышц не ослабевала, и нужны упражнения. Отговаривать же от физических упражнений в таких случаях могут нейрохирурги. Вдобавок запугивать, что, если срочно не сделать операцию, "позвонок выпадет окончательно, защемит нервы и перекроет все нервно-сосудистые пути". Это бред. Все межпозвонковые диски контролирует мощная задняя продольная связка позвоночника – она не даст "выпасть" позвонкам, это доказано учеными. Как только ты укрепишь связку и мышцы, пройдет и боль. Убедил? Дуй в спортзал.

Что делать?

Для начала все, кто много времени проводит у компьютера, должны каждые 40-50 минут вставать из кресла и отжиматься от края стола – хотя бы по 10 раз. Ну а дальше – вот тебе минимальный список упражнений.

Дополнения

ФОТО: SCIENCEPHOTO/EAST-NEWS, PHOTOXPRESS

Справка № | Назначение № | РЕЦЕПТ

Кардио

Обычно всем, кто страдает от болей в пояснице, поголовно прописывают плавание. Но плавание — самая сложная кардиотренировка! Для получения пользы от занятий в бассейне необходимо плыть быстро, долго и технично. В основном же люди просто купаются, называя это плаванием. Так что я предпочитаю обычные приседания без дополнительного отягощения по 10 раз в нескольких сетах или ходьбу на дорожке не менее часа со скоростью 5-6 км в час. Также очень кстати будет эллиптический тренажер — при работе на нем режим тот же, что и у дорожки. Проводи кардиотренировки 3 раза в неделю через день — либо сразу после силовой тренировки, либо в дни отдыха от нее.

Журнал Men's Health
Sanoma Magazines Ukraine
Украина, 01601, Киев,
ул. Воровского, 33
mens@sanomamagazines.co.ua

Силовые тренировки

Для снятия болей в грудном отделе выполняй эти упражнения по порядку, тренировки проводи 2-3 раза в неделю.

1 ОТЖИМАНИЯ НА БРУСЬЯХ

Разместись на обычных брусьях и отжимайся. Старайся опускать тело между брусьями глубже. Это упражнение растягивает верхнегрудной отдел позвоночника и является разминочным для пояса. Важно: выдох в момент максимального напряжения, то есть при выпрямлении рук. Возможна боль в мышцах спины грудного отдела позвоночника и даже крепитация (хруст) в самом позвоночнике. Это нормально. Как правило, эти явления исчезают после первых 3-4 повторов. Сделай 1 сет из 10-12 повторов.

2 ВЕРТИКАЛЬНАЯ ТЯГА БЛОКА ШИРОКИМ ХВАТОМ

Выдох выполняется также в силовой части — в момент приближения рукояти тренажера к груди. Во время этого упражнения тоже возможен хруст в верхней части позвоночника и в плечевых суставах. Бояться этого не надо, особенно если вес подобран правильно. Главное, не тянуть блок за голову — такой вариант исполнения исключает из работы некоторые мышцы спины и тем самым снижает тренировочный эффект. Сделай 1-2 сета по 10-12 повторов.

3 ПУЛОВЕРЫ

Либо на одноименном тренажере, либо лежа на скамье. В последнем варианте в качестве отягощения можно использовать рукоять нижнего блока или обычную гантель. Выполни 1-2 сета по 10-12 повторов, стараясь делать глубокий вдох в момент опускания рук. Если есть проблемы с плечевыми суставами, лучше не делай это упражнение.

4 ОБРАТНЫЕ РАЗВОДКИ НА ТРЕНАЖЕРЕ

Хорошо, если в зале есть специальный тренажер. Сядь, возьмись за рукоятки, чуть согни руки в локтях и отводи руки назад, сводя лопатки и делая в этот момент выдох. Выполни 2-3 сета из 10-12 повторов. Если такого тренажера нет, выполняй разводки с гантелями в наклоне сидя, которые нагружают заднюю часть дельтовидных мышц.

5 ГИПЕРЭКСТЕНЗИИ НАКЛОННЫЕ

Одно из самых эффективных упражнений из декомпрессионного ряда для грудного отдела позвоночника. Сделай 1-2 сета по 10-12 повторов. Не забывай держать лопатки сведенными, а ноги чуть согнутыми в коленях.

6 МАЯТНИК

Выполняется на кроссовере: встань на колени между стоек, держась руками за ручки верхних блоков. Теперь, не отпуская рукоятки, раскачивай туловище вправо-влево, стараясь опускать корпус вбок как можно ниже. Выставляй довольно большой вес отягощения на каждой стойке, приблизительно равный 70% от твоего веса. Поскольку такой вес не каждый в состоянии удержать, вместо рукояток блока используй кистевые петли, облегчающие хват. Имей в виду, маятник не силовое, а стретчинговое упражнение — его основная задача растянуть грудной отдел позвоночника в конце занятия. Выполняй 3-4 подхода по 8-16 повторов на каждую сторону.

Рацион

Регулярно занимающиеся силовыми упражнениями пациенты (или те, кто по счастливой случайности пока в их разряд не попал) должны помнить, что после тренировки в течение 40 минут необходимо съесть белковый продукт, то есть закрыть белковое окно. Подойдут кусок мяса или рыбы без гарнира, творог или каша с соевым продуктом. Людям, занимающимся упражнениями еще и в целях коррекции веса, не рекомендую есть на ночь животный белок. ■

Дата: октябрь Подпись: men's health

Журнальный зал

ТЯГА К ХОРОШЕМУ

ВОПРОС **Здравствуй, МН! Научи меня делать тягу штанги в наклоне. Сколько ни пытался, никак не могу уместить всю нагрузку в широчайшие мышцы. Более того, я их практически не чувствую: ощущение — будто я делаю шраги в наклоне, только трапеции и растут. Вот уж не думал, что это настолько сложно!**

ИРАКЛИЙ

ОТВЕТ **Ты прав, тяга штанги в наклоне — упражнение технически весьма непростое. Чтобы оно приносило ощутимую пользу, необходимо соблюдать следующие технические нюансы:**

1 Ступни широко

Положение в наклоне не самое удобное и стабильное, вот почему ширина постановки ступней здесь критически важна. Ставь ноги как минимум на ширину бедер или несколько шире. Чем устойчивее ты будешь, тем правильнее.

2 Таз назад

Хоть упражнение и называется "Тяга в наклоне", наклона как такого там не должно быть. Почти горизонтальное положение корпуса достигается благодаря отведению таза назад, а сгибание корпуса продолжается за счет движения в тазобедренном суставе, и не округляй позвоночник.

3 Поясница прогнута

Тяга в наклоне опаснее всего для поясничного отдела, поэтому зафиксируй позвоночник, чтобы его не повредить: прогнись в пояснице, ощутив напряжение мышц-разгибателей. Зафиксируй это напряжение и не отпускай вплоть до окончания подхода.

4 Колени согнуты

Ты наверняка не раз слышал, что тяги в наклоне могут быть опасны для поясницы. Это верно, особенно если держать ноги прямыми. Чтобы свести нагрузку на поясницу к минимуму, чуть согни ноги в коленях — так ты передашь работу по удержанию поясницы в правильном положении мышцам бедер.

5 Хват средний

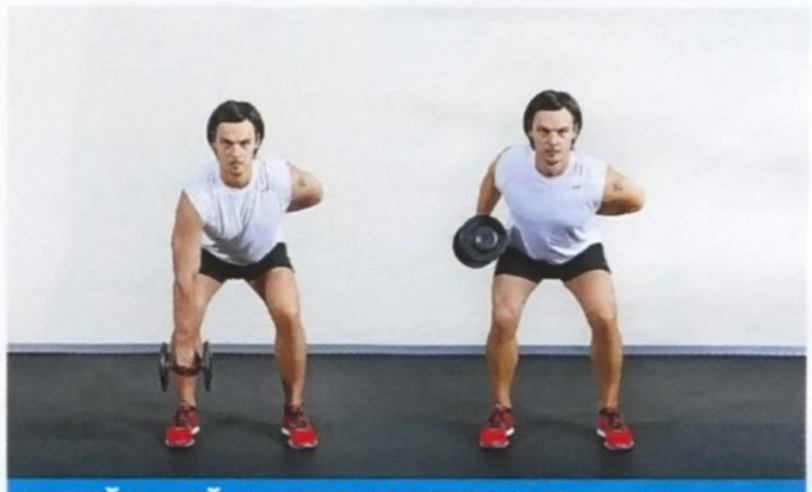
Многие не любят тягу штанги в наклоне за ее, скажем так, малую амплитудность. Чтобы увеличить амплитуду движения снаряда, каждый раз опускай штангу ниже колен и берись за нее средним хватом, чуть шире плеч.

6 Верх спины подвижный

Это самый главный и сложный технический момент. При тяге в наклоне плечи должны двигаться вниз и назад, а не вверх или просто назад. Это нужно, чтобы в момент касания грифом живота плечи еще сильнее приводились к корпусу, больше задействуя широчайшие мышцы спины.

Journal-plaza.net

РАЗНОВИДНОСТИ ТЯГИ В НАКЛОНЕ



ОДНОЙ РУКОЙ С ГАНТЕЛЬЮ БЕЗ ОПОРЫ

МЫШЦЫ: широчайшие, трапециевидные, кор.
КЛЮЧЕВОЕ ОТЛИЧИЕ: этот (самый амплитудный) вариант тяги укрепляет все мышцы кора. Регулярное выполнение с гарантией убережет от травм поясницы во время повседневных нагрузок.
КОГДА ИСПОЛЬЗОВАТЬ: как дополнительное упражнение или в качестве замены тяги в наклоне.

ТЯГА ШТАНГИ К ГРУДИ ШИРОКИМ ХВАТОМ

МЫШЦЫ: средняя часть трапеций, задняя часть дельтовидных, разгибатели позвоночника.
КЛЮЧЕВОЕ ОТЛИЧИЕ: грузит мышцы середины спины на полную. Рекомендовано мечтающим о большом весе в жиме лежа.
КОГДА ИСПОЛЬЗОВАТЬ: сразу после окончания всех сетов в жиме лежа. Это сбалансирует нагрузку на мышцы плечевого пояса, увеличит показатели в жиме и убережет от травм плечевых суставов.

ТЯГА ШТАНГИ В НАКЛОНЕ РАЗНОХВАТОМ

МЫШЦЫ: широчайшие, средняя часть трапеций, мышцы предплечья и кисти.
КЛЮЧЕВОЕ ОТЛИЧИЕ: одновременно с мышцами спины тренирует силу хвата. Разнохват позволяет удерживать даже очень тяжелую штангу — отличное решение, когда в зале нет кистевых ремней.
КОГДА ИСПОЛЬЗОВАТЬ: если хват недостаточно сильный. Не забывай чередовать руки и делать четное количество подходов, чтобы нагрузка на мышцы спины была равномерной.

ФОТО: АНТОН КОМЛЕВ

НОУ-ХАУ *с Дмитрием Смирновым*

ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ СГИБАНИЯ НОГ ЛЕЖА? ПОМЕНЯЛ ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ, А ТАКОГО ТРЕНАЖЕРА ТАМ НЕТ.

СЕРГЕЙ

Очень хорошо, Сергей, что такого тренажера в новом зале нет — он просто не нужен. Ни в одном из видов спорта мышцы задней поверхности бедра не работают в качестве "сгибателя ноги в колене". Их основная функция — разгибание. Движение, при котором бедро движется назад, как раз встречается почти во всех, за исключением шахмат, видах спорта. Вот почему атлеты любого профиля, кроме культуристов, предпочитают тренировать мышцы задней поверхности бедра не на тренажерах, а с помощью тяг — румынской и становой, гиперэкстензий, подъемов таза лежа и т.д. Замечу, это особенно важно для силовой программы, так как мощные разгибатели бедра необходимы как минимум для двух упражнений силовой тройки — становой тяги и приседаний со штангой на спине.

По поводу боковых наклонов — каким весом и количеством подходов нагружать косые мышцы живота. Говорят, от больших весов талия становится больше, а хочется наоборот.

СЕРГЕЙ ГУЛИДОВ

Хочешь сохранить размер талии — воздержись от этих упражнений. И о большинстве упражнений со свободными весами забудь. В этих движениях мышцы, формирующие размер талии, выкладываются на полную, ведь они стабилизируют позвоночник, уберегая от травм. Тонкая талия — не про практикующих силовые упражнения.

Знакомый тренер рекомендовал употреблять витамины "Супрадин". Это безопасно при повышенных нагрузках (пауэрлифтинг)?

ТАТЬЯНА

Вопрос, конечно, больше к врачу, нежели к тренеру, тем не менее не вижу большой опасности в предписанных витаминах. Особой пользы, правда, тоже не вижу. Дело в том, что куча различных минералов и витаминов в одной таблетке усваиваются плохо. Людям, испытывающим повышенные спортивные нагрузки, лучше употреблять витамины и минералы отдельно друг от друга, разделяя их прием в течение дня.

А что насчет "азиатской системы растяжки" касательно приседа со штангой? Суть: как можно чаще в течение дня сидеть в полном приседе или, например, минут 30 подряд ежедневно. Предполагается, что очень хорошо растянет все целевые мышцы.

ДАНЯ

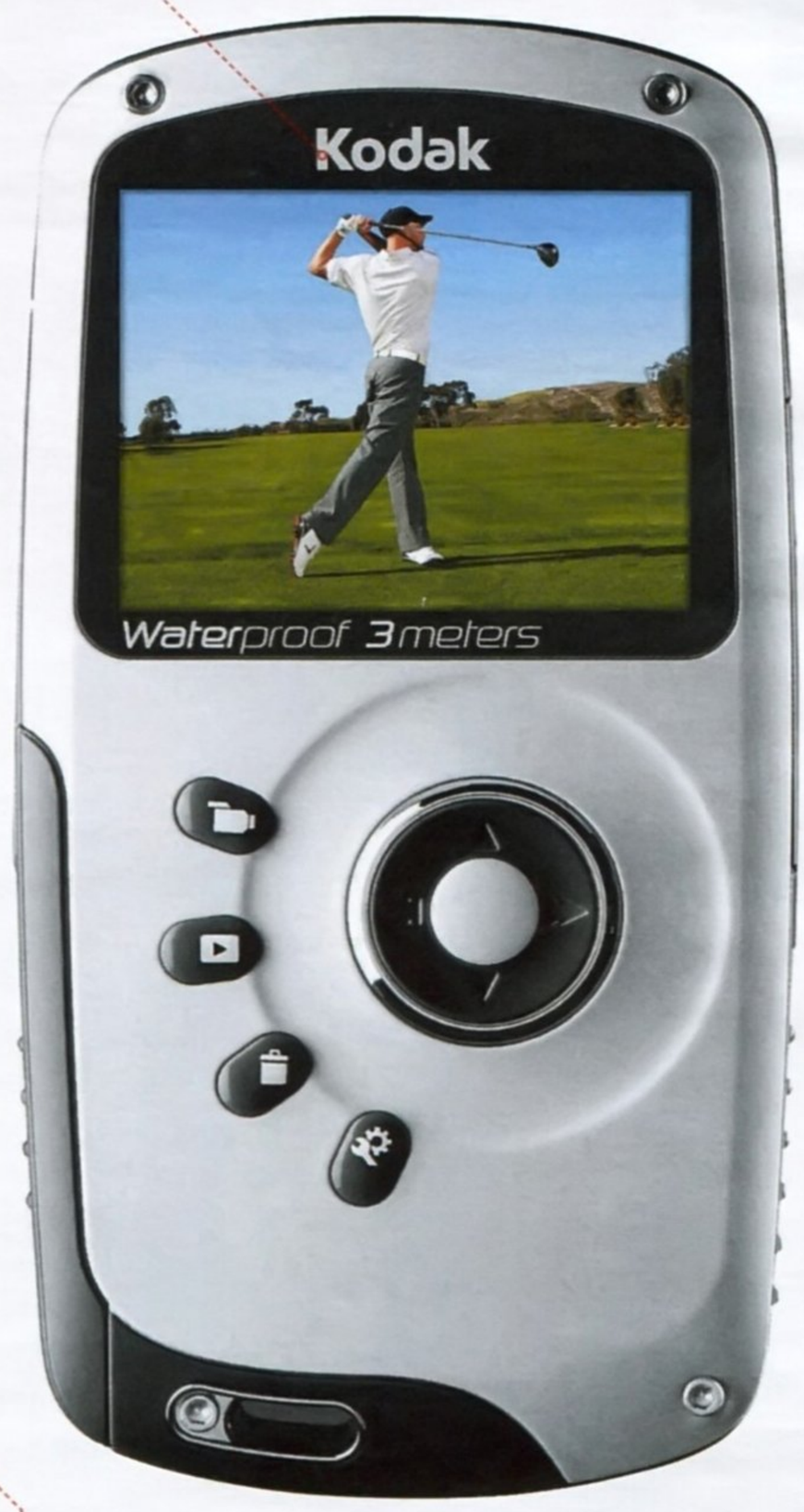
Такой способ увеличения гибкости не вполне практичен. Поясню. Ты наверняка знаешь людей, способных сесть на шпагат после долгой и тщательной разминки. Но попроси их сделать это быстро — и ничего не получится. У таких людей плоховато с мобильностью суставов, ответственных за выполнение шпагата. Так вот, приседания со штангой выполняются в быстром темпе, поэтому тебе нужна не статическая "растяжка" целевых мышц, а хорошая мобильность тазобедренных и коленных суставов и голеностопа. Чтобы ее достичь, выполняй динамические упражнения в полной амплитуде: сплит-приседы, выпады назад или вперед, болгарские сплит-приседы и глубокие приседания со штангой над головой. Для наилучшего эффекта делай их в качестве разминки перед выполнением приседаний со штангой.

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Kodak Playsport

Камера Kodak Playsport удивит своими возможностями сначала тебя, а потом и твою подругу. Этот прибор размером с мобильник готов работать в любых условиях. Вы идете – он снимает, вы плывете – он снимает, вы ныряете – он снимает. Качество видео (Full HD 1080p) не зависит от того, на суше или под водой идет съемка, причем и там и там, кроме видео, можно делать и фотографии 5 Мп. Собственно, удивить девушку Kodak Playsport можно даже два раза, первый – когда ты вместе с камерой нырнешь под воду (выдержит до 3 м) у нее на глазах, второй – когда покажешь ей получившееся видео: пожалуй, подводная съемка – единственная опция из арсенала фото-видеотехники, которая еще не слишком затаскана, и далеко не у каждой девушки есть подводные фото. Тем более когда они сделаны настолько качественно. 1600 грн.

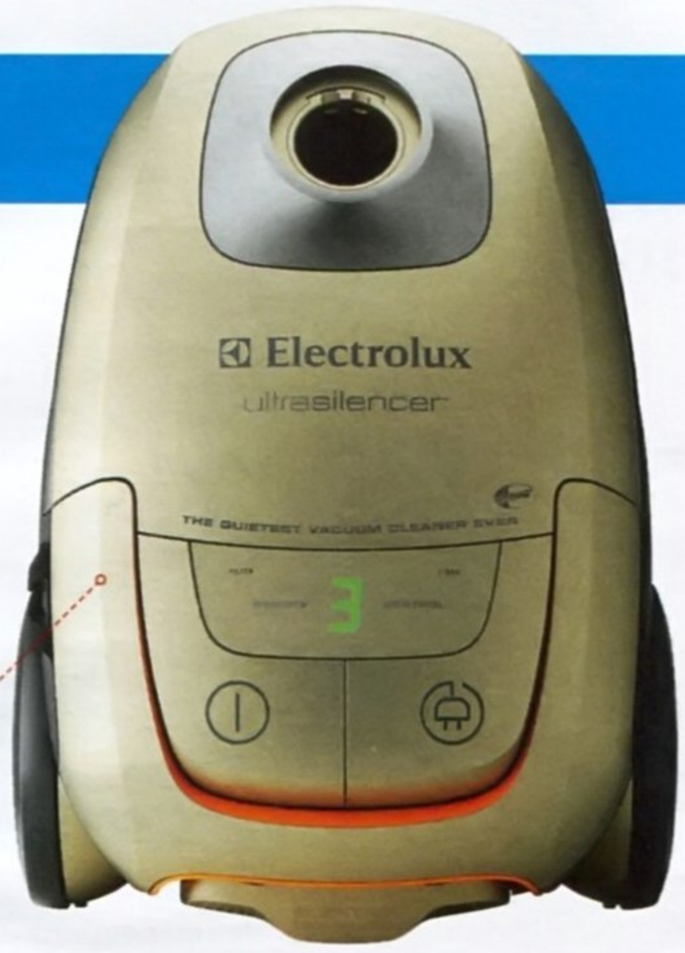
- **kodak.ru**



Gigaset C595

Этот телефон за свой дизайн получил награду RedDot Design Award, и он правда хорош. Кроме красоты тут: TFT-дисплей (1,8 дюйма, 65 000 цветов), встроенный автоответчик (45 минут), функция радионяни, будильник, календарь дней рождения, память на последние 30 вызовов (с указанием времени и даты звонка), индивидуальные звонки и виды анимации на экране для разных телефонов. 1000 грн.

- **gigaset.com**



Electrolux UltraSilencer ZUS3990

“Без шума и пыли”, – сказано про этот пылесос. Он уберет квартиру тише любого конкурента: уровень шума – всего 68 дБ. Еще одно приятное отличие – длинный шнур (12 м против обычных 9). Чтобы чистым был не только пол, но и выходящий из пылесоса воздух, у Electrolux UltraSilencer установлен HEPA-фильтр. 3100 грн.

- **electrolux.ua**

Philips HTS9520

Отличие этого домашнего кинотеатра от других в том, что тут каждый сателлит имеет не один драйвер, а три: один направляет звук вперед, а два – вправо и влево. В итоге звук окружает тебя со всех сторон в любой точке комнаты. Еще HTS9520 поддерживает аудиоформаты высокой четкости Dolby TrueHD и DTS-HD, которые позволят получить больше от дисков Blu-ray. Перед друзьями можно выпендриться, заучив фразу: “А у меня динамики ВЧ с мягким куполом, неодимовые магниты и усилители класса D”. 10 299 грн.

- **philips.ua**

Journal.ua.net

Logitech Speaker System Z323

● Прошли те времена, когда, купив новую стереосистему, ты часами носился по комнате, пытаясь выбрать оптимальное для озвучки пространства место. В отличие от обычных колонок, фокусирующих звук в одном направлении, новая мультимедийная система Z323 с функцией объемного звучания обеспечивает качественное звучание в любой части помещения. 30-ваттная мощность, сабвуфер с воздуховодом и направленным вниз динамиком воспроизводит насыщенные басы, которые обеспечивают реалистичность музыке и звуковому сопровождению в фильмах и играх. С помощью двойного разъема типа RCA и дополнительного разъема 3,5 мм можно легко подключить игровую приставку, DVD-проигрыватель или iPod. 400 грн.

● **www.logitech.com/uk-ua/home**

Aspire One 533

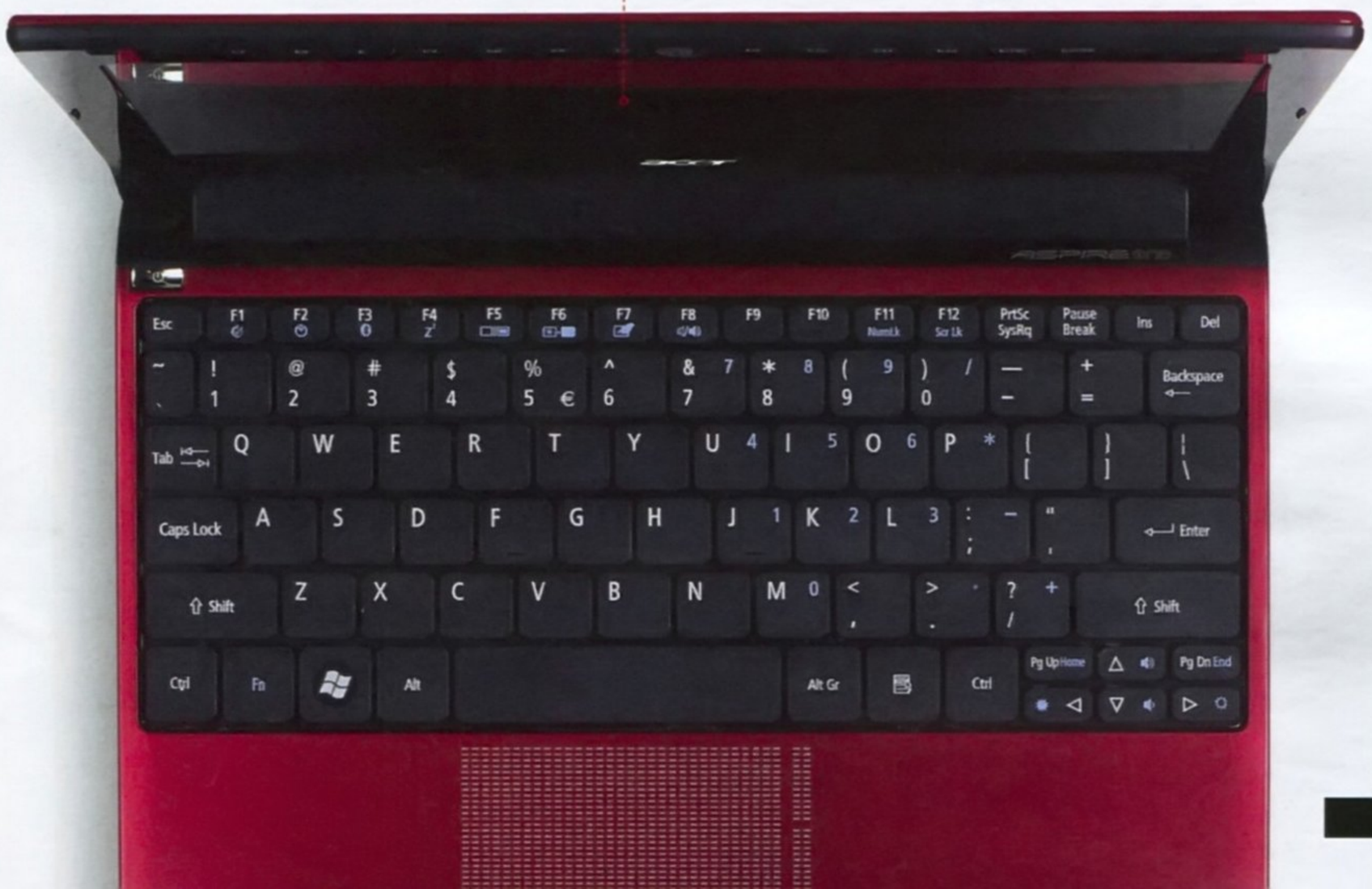
К тому, что нетбуки легкие и компактные, мы привыкли, ведь в этом и есть их основной плюс. Aspire One 533 хочет приучить нас еще и к тому, что зарядное устройство нетбука тоже может быть компактнее, чем у ноутбука. Кроме того, что блок питания стал меньше, он еще и на треть сократил время зарядки батареи компьютера. На ней он работает до 10 часов. Сам же Aspire One 533 — это 10,1-дюймовый нетбук толщиной всего 25 мм с процессором 1,66 или 1,83 ГГц, до 2 Гб DDR3 оперативной памяти и жесткий диск на 160-320 Гб. Все это в красном, черном или белом матовом корпусе весит 1,1 кг. 3900 грн.

● **acer.ua**

Braun Series 7

Чистое бритье и чистая бритва — две вещи, которые отличают мужчину, знающего себе цену, от неряхи. "Седьмая серия"— это топовая модель бритв Braun. Ее бреющая головка имеет новую сетку OptiFoil, которая еще легче захватывает волоски. Чтобы чисто выбрить каждый участок лица, есть три режима работы, плавающие сетки и поворотная бреющая головка. Ну а чтобы чистка бритвы не отнимала у тебя время, теперь она осуществляется одним нажатием на кнопку — технология Clean & Renew™ автоматически очистит, подзарядит и увлажнит Series 7, чтобы каждый день утром тебя ждало ощущение бритья новой бритвой. 3729 грн.

● **www.braun-shop.com.ua**



www.MensHealth.com.ua MH

МИФЫ О ГИБРИДАХ

Большинство из нас знает о гибридных драйвах ничтожно мало. Оно нам и не надо, главное, чтобы колеса были на месте и не забыть бумажник на заправке. А флуксуатор... Пусть флуксуирует! Отсюда типичные заблуждения обывателя, не подозревающего, что может сделать для него гибридный автомобиль – это последнее слово техники, доехавшее наконец и до украинских дорог.

СЧИТАЕТСЯ, ЧТО БАТАРЕИ БЫСТРО ПРИХОДЯТ В НЕГОДНОСТЬ, ОЧЕНЬ ДОРОГИ И ПЛОХО ВЕДУТ СЕБЯ В МОРОЗЫ.

НЕТ УЖ, ПОЗВОЛЬТЕ!

Срок службы батарей сопоставим со сроком службы автомобиля, и необходимость их замены является исключительно редким случаем. Что касается поведения в морозы, рабочий диапазон температур батарей составляет от -40 до +60 градусов Цельсия. Конечно, емкость любого аккумулятора в морозы несколько снижается, но не критично и, кроме того, практически во всех гибридах предусмотрена специальная система обогрева/охлаждения, которая быстро выведет батарею на оптимальный температурный режим.

СЧИТАЕТСЯ, ЧТО ЭКОНОМИЯ ТОПЛИВА У ГИБРИДОВ СОМНИТЕЛЬНАЯ.

НЕТ УЖ, ПОЗВОЛЬТЕ!

Гибриды более экономичны, точка. Пример – новейший гибрид Honda CR-Z, в целевой аудитории которого уличные забияки с их очень специфической манерой езды занимают не последнее место. Так вот, смешанный цикл – 5л/100 км. Хочешь еще лучше? Переживайся на семейный "овощ", которых тоже найдется немало в "гибридной тусовке", и экономь на здоровье. Но об остром рулевом, быстрых поворотах и прочих радостях темпераментного драйвера можешь забыть!

СЧИТАЕТСЯ, ЧТО РОЗНИЧНЫЕ ЦЕНЫ НА ГИБРИДЫ ВЫШЕ ЦЕН НА ОБЫЧНЫЕ АВТОМОБИЛИ ТОЙ ЖЕ ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ.

ГМ... ПОЖАЛУЙ, ПРАВДА!

Как известно, любая новая технология до поры до времени стоит дороже, чем старая. Это в равной степени относится к любому последнему слову техники, будь то гибридный автомобиль, новейший ноутбук или сверло по бетону из инновационного сплава. Для гибридов это пока обусловлено относительно небольшими объемами производства. Поживете — увидите!

СЧИТАЕТСЯ, ЧТО ГИБРИДЫ ТРЕБУЮТ СПЕЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ В ОТЛИЧИЕ ОТ АВТО С БЕНЗИНОВЫМИ ДВИГАТЕЛЯМИ, А ТАКЖЕ ОЧЕНЬ ДОРОГИ ПРИ РЕГУЛЯРНОМ СЕРВИСЕ. ЛЮДИ ПОКУПАЮТ ГИБРИДЫ, НАДЕЯСЬ СЭКОНОМИТЬ НА ТОПЛИВЕ, НО ОНИ НЕ ЗНАЮТ, ЧТО ВПОСЛЕДСТВИИ ЗАПЛАТЯТ ГОРАЗДО БОЛЬШЕ ЗА ОБСЛУЖИВАНИЕ. КРОМЕ ТОГО, ЗАПЧАСТИ ДЛЯ ГИБРИДОВ ДОРОЖЕ ОБЫЧНЫХ.

НЕТ УЖ, ПОЗВОЛЬТЕ!

Раз уж заговорили о "Хонде", ее гибридная система IMA вообще не подлежит обслуживанию, пока тачка бегает. Тем же могут похвастаться и гибридные "немцы" высокого полета типа BMW X6 или MBS-класса. А во всем остальном гибридный автомобиль не отличается от традиционного — знай вовремя меняй жидкости и держи ключи подальше от жены.

СЧИТАЕТСЯ, ЧТО ГИБРИДЫ МЕДЛЕННЕЕ МАШИН ТАКОГО ЖЕ КЛАССА.

НЕТ УЖ, ПОЗВОЛЬТЕ!

Первый в истории автомобиля штраф за превышение скорости заплатил в 1904 году в Дэйтоне, Огайо, некто Гарри Майерс, который гнал по Западной Третьей улице со скоростью 12 миль в час (19 км/ч), сидя верхом на двигателе внутреннего сгорания, спаренном с кислотным аккумулятором. Нормально! А тот, кто хоть раз сидел за рулем гибридного BMW X6M, вообще забудет, что под ним не высокооктановое гоночное топливо, а электричество пополам с обычным бензином. Если зайти еще дальше и взглянуть на электрокары... С виду Tango T600, конечно, не "Макларен", но разгоняется от 0 до 100 за 4 секунды! Недаром на нем ездит Джордж Клуни.

В общем, все зависит от конкретной модели. До недавних пор "медленность" гибридов была правдой, т.к. все существующие на рынке гибридные модели были построены с прицелом исключительно на экологию и экономию. Но прогресс не стоит на месте, и ведущие производители суперкаров всех мастей уже смогли предложить свое видение "гибридных гонщиков". Концептов, разгоняющихся до ста километров в час за считанные секунды, уже хватает: один EcoJet от General Motors чего стоит. Но если говорить об автомобилях, которые можно купить уже сегодня, Honda CR-Z в режиме Sport и с 6-скоростной механикой будет в самый раз!

СЧИТАЕТСЯ, ЧТО В УКРАИНЕ ЕЩЕ НЕТ ДОСТАТОЧНОГО КОЛИЧЕСТВА СТО И КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ МЕХАНИКОВ ДЛЯ ОБСЛУЖИВАНИЯ ГИБРИДОВ.

НЕТ УЖ, ПОЗВОЛЬТЕ!

Все есть не только в Греции! Просто покупай авто у официального дилера — и все. А перед тем как купить, пройдись по его, дилера, сервис-центру. Не бойся новой технологии, тем более что она подкреплена одними из самых серьезных гарантийных обязательств в автоиндустрии. Специалисты во всем мире единодушно считают гибридный драйв самым надежным механизмом машины, поэтому Honda, например, дает гарантию на свою систему IMA на пять лет или на 100 000 км. Но даже если брать особые случаи, поломки, на которые, как известно, каждая железяка имеет право, то на всех без исключения авторизированных станциях Honda гибрид Honda CR-Z может быть квалифицированно обслужен. ■

Journal-plaza.net

Men's Health

GUIDE TO

STYLE

ПРАВИЛА СТИЛЯ

ЗНАЕШЬ, КАК СТАТЬ ЭФФЕКТНЫМ И ПЛЕЧИСТЫМ КРЕПЫШОМ ЗА СЧИТАННЫЕ МИНУТЫ? НАДЕТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ КОСТЮМЧИК И УМЕЛО ПОДОБРАТЬ АКСЕССУАРЫ.

ФОТО: ДМИТРИЙ ДЕНИСОВ; СТИЛЬ: АННА ОСМЕХИНА; НА МОДЕЛИ: РУБАШКА NINA RICCI, ПИДЖАК AZZARO, ЮБКА-ШОРТЫ COMMES DE GARCONS, ТУФЛИ JUNYA WATANABE+TRICKER'S, ОЧКИ JOHN RICHMOND

ФЕРНАНДИНЬО
ПОЛУЗАЩИТНИК
ФК "ШАХТЕР"

Журнал-Спорт.net

ПРАВИЛА

ВЫХОДНОГО КОСТЮМА

Главное, чтобы костюмчик сидел

Выбирая костюм в магазине, следи, чтобы он повторял контуры твоего тела, скрывая недостатки. После чего доверь портному подогнать его под твою фигуру. "Работа портного заключается в том, чтобы взять простого смертного и слепить вокруг него костюм так, чтобы он выглядел как греческий бог", – говорит Джеймс Шервуд, автор книги "На заказ: мужская мода с улицы Савил-Роу".

Хорошему мастеру под силу сделать так, что самый заурядный костюм будет выглядеть дорого. И наоборот – дорогой костюм будет выглядеть мешком, если он плохо на тебе сидит. "Спортивная фигура – враг готовых (а не сшитых на заказ) костюмов", – утверждает Шервуд, потому что пиджак для широкоплечего мужчины не всегда совпадает по размеру с брюками.

Примеряя пиджак, приподними руки – всего на 3–5 см. Если пиджак подскочил, он идеален... для клоунского номера. Но слишком тесен для ношения в нормальной жизни. И все же самое главное при покупке костюма – плечи. Если они плохо сидят, никакой портной этого не исправит.

Далее проверь линию талии: в застегнутом виде пиджак должен аккуратно тебя облегать. Линия талии должна проходить высоко – вокруг самой тонкой части твоего торса. Что касается брюк, ты ни в коем случае не должен путаться в штанинах и собирать на них грязь с тротуара. Края штанин должны спадать на туфли, слегка прикрывая их – и не более того. Галстук завязывай свободным узлом с двумя длинными концами – это просто и эффектно. Такой узел всегда выглядит пропорционально и изысканно, а не вызывающе.

Плечи

Плечи должны быть облегающими, но не тесными. Лучший портной в мире не сможет переделать линию плеч.

Галстук

Чем шире вырез, тем крупнее должен быть галстучный узел. Чаще всего к классическому костюму вяжут свободный узел с двумя длинными концами.

Лацкан

Галстук и лацканы должны соотноситься друг с другом по ширине. К узким лацканам выбирают такой же галстук.

Талия

Пиджак должен облегать твое тело, но не жать.

Рукав

Рукава должны на один сантиметр приоткрывать манжеты рубашки.

Штанина

Подогнутый край брюк должен слегка спускаться на туфли, не более того.

Пиджак **Benvenuto**
Рубашка **Nina Ricci**
Галстук **Daniel Hechter**
Брюки **Roy Robson**
Туфли **Baldinini**

ПРАВИЛА СОГЛАСОВАНИЯ РУБАШЕК И ГАЛСТУКОВ

Некоторые мужчины впадают в ступор, когда им необходимо подобрать галстук к рубашке. Но самые разные узоры и текстуры будут выглядеть стильно в одном ансамбле, если выполнять наши правила.

ИЗЫСКАННЫЙ

В чем суть? И рубашка, и галстук выдержаны в одном цвете, но в разных оттенках. Рельефная текстура шерстяного галстука удачно контрастирует с рубашкой.

КОНСЕРВАТИВНЫЙ

В чем суть? Могут сочетаться друг с другом при условии, что рубашка и галстук — одного цвета. Единственное замечание — что-то одно (рубашка или галстук) должно быть ярче другого.

ПОВСЕДНЕВНЫЙ

В чем суть? Чем крупнее рисунок, тем неформальнее выглядит рубашка. Подбери к ней фактурный галстук и завяжи его свободным узлом. Чтобы выглядеть более официально, возьми шелковый галстук и затяни его потуже.

Рубашка **Levi's** Галстук **Roy Robson**
Рубашка **Mexx** Галстук **Roy Robson**
Рубашка **Caliban**
Галстук **Daniel Hechter**

Пиджак **Marc O'Polo**
Рубашка **Caliban**
Галстук **Roy Robson**
Платок **Benvenuto**

Скажи, какой у тебя платок, и я скажу, кто ты

Не надо пытаться заявить о себе с помощью яркой рубашки. Чтобы показать себя человеком со вкусом, вложи в нагрудный карман платок. Это прекрасная возможность ненавязчиво добавить индивидуальности своему образу с помощью цвета или узора. Ниже представлены три способа складывания платка: консервативный с тремя уголками, закругленный и квадратный, или телевизионный.

Консервативный

ЧТО Этот способ — для уверенных в себе мужчин. Он элегантный и аккуратный, но его владелец ни за что не признается, что потратил на складывание платка кучу времени.
КАК Согни шелковый платок в треугольник, но не точно пополам, а чтобы получились две вершины — одна рядом с другой. Теперь подними левый уголок сложенного платка, чтобы он оказался справа от имеющихся вершин, образуя третью. Проделай то же самое, только наоборот, с правым уголком.
КОГДА Сложенный таким образом платок можно носить только при галстуке.
СЛОЖНОСТЬ Высокая.

Закругленный

ЧТО Это стильный способ ношения нагрудного платка, однако менее претенциозный, чем предыдущий.
КАК Сложи платок пополам и согни сложенный край в форме полукруга. Заправляй в карман и иди.
КОГДА Закругленный платок — самый демократичный, поэтому его можно носить в кармане спортивного жакета или клубного пиджака. Чтобы сгиб получался плавным, выбирай для него шелковые или батистовые платки.
СЛОЖНОСТЬ Средняя.

Квадратный

ЧТО Классический способ, приобретший популярность в середине прошлого века. Вспомни героев сериала "Безумцы" (Mad Men).
КАК Хлопковый или льняной платок согни пополам и еще раз пополам, проглаживая каждый сгиб горячим утюгом. Вложи его в карман ровно или слегка под наклоном, оставив торчать наружу примерно 1 см ткани.
КОГДА Когда угодно и с чем угодно — от костюма до смокинга.
СЛОЖНОСТЬ Низкая.

ДОРОЖЕ НЕ ВСЕГДА ЛУЧШЕ

Покупать только лучшее — безопасно. Но не всегда обязательно. Плюс: сэкономишь на гардеробе — потратишь на удовольствия.

ЭКОНОМЬ НА:

Рубашках к костюму

Мешковатые рубашки могут выглядеть дешево, даже если они стоят, как полкостюма. Если у тебя худощавое или спортивное телосложение, слегка приталенные рубашки демократичных марок будут выглядеть гораздо выигрышнее, чем широкие от "лучших Домов Лондона и Парижа". Это же правило справедливо и для крупных мужчин.

Утолщенные пуговицы говорят о качестве. Если у тебя есть хорошие рубашки с дешевыми пуговицами, попроси в ателье заменить их на лучшие.

Всегда выбирай хорошую ткань — на хлопке, к примеру, не должно быть утолщений, затяжек или оборвавшихся нитей. Рубашки с добавлением эластичных материалов ("стретчевые") всегда выглядят дороже, потому что они лучше сидят, а ткань выглядит более гладкой.

ЭКОНОМЬ НА:

Однотонных и классических галстуках

На хорошем галстуке можно сэкономить — главное, чтобы у него была подкладка. Без нее галстук выглядит менее плотным и будет плохо лежать. Остановись свой выбор на классических расцветках вроде полоски и мелкой клетки. Интересные текстуры и отлив выглядят богаче гладкой ткани.

КАНОН

ПУГОВИЦЫ *Нижняя пуговица пиджака или спортивного жакета всегда должна быть расстегнутой. Точка.*

МАНЖЕТЫ *Брючные манжеты уместны только в том случае, если на брюках есть складки и твой рост выше 173 см. Ровные брюки (без складок) не могут иметь манжет. Без исключений.*

ЛИНИЯ ТАЛИИ *Брюки — это не джинсы. Пояс должен быть на талии и ни в коем случае не ниже. Отныне и вовек.*

Последние штрихи

Даже дорогой костюм может выглядеть как униформа. Добавь своему образу индивидуальности при помощи аксессуаров.

Часы	*Зажим для галстука*	*Запонки*
Носить дешевые часы с дорогим костюмом — все равно что пить односолодовый виски из пластикового стаканчика. Базовые модели из нержавеющей стали неплохи, но мужчина, уделяющий внимание деталям, выберет более элегантную модель с изящным корпусом и кожаным ремешком. Кожу на ремешке подбирай под туфли и ремень.	Зажимы для галстука снова можно носить, не рискуя прослыть пижоном или чего хуже... Разумеется, они должны быть простой формы, но из серебра или из золота (один этот факт — серьезное заявление о своем статусе). Зажим должен быть чуть короче, чем ширина галстука. В каком месте его цеплять? Между третьей и четвертой рубашечными пуговицами.	Именно запонки, а не галстук должны быть средством выражения твоей индивидуальности. Запонки в виде катушки для лески гораздо круче галстука, украшенного узором из прыгающих форелей. Если ты не боишься выглядеть экстравагантным, выбирай запонки оригинальной формы и цвета.

Слева: Костюм **Benvenuto** Рубашка **Eterna Red** Галстук **Roy Robson**
Справа: Костюм **Roy Robson** Рубашка **Caliban** Галстук **Lagerfeld**

Запонки **Oberig**
Часы **Multifort Chronograf** Галстук **Eterna**

КАНОН

ДЛИНА ГАЛСТУКА *Конец галстука должен касаться пояса брюк. Хочешь выглядеть как герои Хамфри Боггарта — приподними его чуть повыше. Но никогда не опускай его ниже пояса.*

КАК КУПИТЬ КОСТЮМ МЕНЬШЕ ЧЕМ ЗА $500

Не обязательно тратить на костюм ползарплаты, чтобы выглядеть стильно

“Как правило, большинство людей не могут точно оценить твою одежду при условии, что она идеально на тебе сидит, — говорит Клинтон Келли, ведущий американской телепрограммы “Снимите это немедленно”. — Лично я постоянно попадаю впросак”. Даже если можешь выделить на покупку костюма всего 200 долларов, отнеси его в хорошее ателье, и портной подгонит его так, будто он был сшит на заказ.

1. Пиджаки небольшого размера часто имеют широкие проймы. Это часто выглядит неряшливо.

2. Если из-за тренировок в спортзале ты раздался в плечах и сузился в талии, покупай пиджак и брюки отдельно. Так гораздо проще добиться того, чтобы костюм хорошо сидел.

3. Низкий шаг (в просторечии — мотня) говорит о плохо сшитом костюме. Такие брюки выглядят, будто ты их купил на распродаже в магазине больших размеров. Брюки должны не болтаться, а удобно прилегать к телу, ничего при этом не сжимая.

4. Классический крой всегда выглядит богаче. Ни за что не промахнешься, купив костюм с пиджаком на двух пуговицах, с тупоугольными лацканами и боковыми шлицами.

5. При любой возможности покупай костюм из шерсти. Синтетика вызывает усиленное потоотделение и в носке менее долговечна.

Папу можно и не слушать

Ты уже понял, что отцовские советы можно иногда игнорировать. Если он учил тебя ни в коем случае не носить одновременно черный и темно-синий, самое время поступить по-своему. Слепо следуя общепринятым традициям, можно выставить себя старомодным. К сильным, насыщенным цветам нужно относиться с легкостью и иронией. Темные тона, соединенные в одном ансамбле, говорят об ухоженном современном мужчине вопреки старым предрассудкам. Уверенный в себе, доброжелательный человек в любой одежде выглядит на все сто.

РУБАШКА **ETERNA RED**
КОСТЮМ **AZZARO**

ЖЕЛТЫЙ, КРАСНЫЙ, ГОЛУБОЙ... ФИОЛЕТОВЫЙ?

Совместимость – штука сложная, это касается не только людей, но и цветовых оттенков. Тем не менее, знание азов теории цвета откроет перед тобой поистине безграничные возможности.

Используй нейтральные тона

Красный и бежевый хорошо сочетаются, потому что бежевый – нейтральный цвет. Как и черный, коричневый, темно-синий, серый.

Смешивай температуры

Оранжевый – это "теплый" цвет, голубой – "холодный". Эта и другие цветовые комбинации по типу "холодно – горячо" дополняют друг друга и создают завершенный образ.

Не выходи за рамки

Сливовый и лавандовый, темно-зеленый и цвет молодой листвы – если боишься промахнуться, сочетай разные оттенки одного цвета.

Объединяй противоположности

Сочетание зеленого и фиолетового радует глаз, потому что в цветовом круге они расположены как раз друг напротив друга.

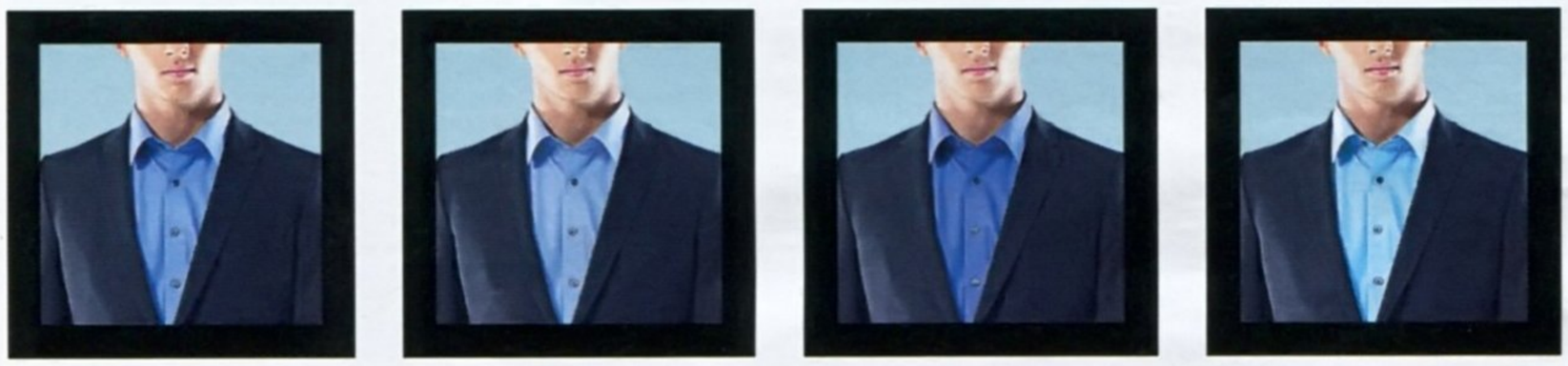
РУБАШКА **BAUMLER** КАРДИГАН **MATINIQUE**
РУБАШКА **BAUMLER** ДЖЕМПЕР **MATINIQUE**
РУБАШКА **CALIBAN** СВИТЕР **BRAX**
РУБАШКА **MEXX** ДЖЕМПЕР **ROY ROBSON**

КАНОН

Темное надевают и выигрывают. Если ты часто потеешь, надевай одежду темных цветов – черную или темно-синюю, на ней пятна от пота не так заметны.

Многозначительный синий

У каждого мужчины есть минимум одна голубая рубашка. Не стоит останавливаться на достигнутом: разные оттенки синего несут разную смысловую нагрузку. Темные тона более официальны, светлые – модные и молодежные.



ОФИСНЫЙ СИНИЙ

Ты – консерватор. Этот популярный оттенок, грубо говоря, никакой: ни дерзкий, ни агрессивный. Плюс в том, что он хорошо сочетается практически с любым другим цветом – от хаки до черного.

ЗЕЛЕНОВАТО-ГОЛУБОЙ

Ты идешь по жизни легко. Несмотря на ненавязчивость зеленовато-голубого, ты всегда будешь заметен в рубашке этого цвета, который выгодно подчеркивает загар и не придает нездорового оттенка бледной коже. Идеально сочетается с темно-синим, серым и шоколадным.

"ПАРИЖСКАЯ ЛАЗУРЬ"

Ты придерживаешься общепринятых взглядов, иными словами, ты – в мейнстриме. Когда-то этот цвет считался дерзким, но сейчас он вошел в разряд ширпотреба. То, что нравится практически всем, обязано со всем сочетаться. Так оно и есть.

СИНЕВАТО-СТАЛЬНОЙ

Ты стильный и держишь руку на пульсе времени. Серые нотки придают этому цвету модернистское звучание. Чтобы не разрушить впечатление, подбирай в компанию к синевато-стальному нейтральные или более холодные цвета – например, серый или темно-синий.

У цвета есть чувство

"Можно улучшить свою жизнь, подбирая цвета, как лекарство – с терапевтической целью. Делать это лучше постепенно: начните с рубашки пастельного оттенка и объедините ее с традиционным костюмом. Далее пробуйте новые комбинации цветов, меняя рубашки, нагрудные платки, галстуки. Когда почувствуете, что готовы, переходите к более ярким цветам".

Кеан Этро, креативный директор мужской линии одежды Дома моды Etro

Journal-Uslugi.net

ПРАВИЛА

РУБАШЕК И СВИТЕРОВ

Хорошей рубашки должно быть в меру

Классическая рубашка должна подчеркивать достоинства мускулистого торса, над созданием которого ты не один час пропотел в спортзале, а не прятать его под балахоном. Дарлин де Андраде, манхэттенский портной, объясняет, почему хорошая рубашка действительно должна быть ближе к телу.

В рубашке большего размера крупный мужчина будет выглядеть еще крупнее, небольшой будет казаться карликом, и любой произведет впечатление неряшливого человека.

Встал — заправился

"Вытащить офисную рубашку из брюк после работы не самая лучшая идея. Классическая костюмная рубашка сшита с расчетом на то, что ее будут носить заправленной в брюки — для этого подбирается ткань и фасон. Если же тебе хочется не только чувствовать себя, но и выглядеть расслабленным, надень рубашку в стиле casual длиной немного ниже пояса брюк или джинсов, однотонную или с узором в мелкую клетку или полоску".

Стивен Алан,
дизайнер марки Steven Alan

Ворот

Застегнув рубашку на все пуговицы, ты должен свободно просунуть между воротником и шеей один-два пальца. Если при этом ты можешь вертеть головой без риска удушения, значит, в вороте рубашка сидит хорошо.

Плечи

Рукавный шов должен проходить по плечевой косточке, он может быть на сантиметр ниже, но ни в коем случае не выше. Если шов проходит слишком низко, рубашка будет выглядеть мешковатой. Если слишком высоко, будет жать в проймах.

Отказать

Если рубашка тесна в воротнике или в манжетах, от нее придется отказаться, как бы она тебе ни пришлась по душе. Ушить ее еще можно, но расшить — никогда.

Корпус

Идеальную рубашку ты можешь защипнуть пальцами и оттянуть в любом месте на пару сантиметров. Если больше, она будет висеть на тебе мешком. Если на рубашке есть вытачки, она скроена, чтобы подчеркнуть стройность фигуры. Длина рубашки должна быть минимум на 16 см ниже талии, чтобы ты мог поднять руки, не опасаясь, что придется снова заправлять ее в брюки.

Рукава

Манжеты рубашки должны заканчиваться в двух-трех сантиметрах от сустава большого пальца. Если ты можешь снять рубашку, не расстегивая пуговицы на манжетах, возможно, они слишком широки.

РУБАШКА
ETERNA
ДЖИНСЫ
MARC O'POLO

ПРАВИЛА

РУБАШЕК И СВИТЕРОВ

Четыре свитера в твоем гардеробе

Рубашки приходят и уходят, а хороший свитер прослужит тебе не один год. Его можно взять с собой куда угодно и надевать сам по себе или поверх рубашки или футболки. Чем тоньше трикотаж, тем более облегающим должен быть свитер. Свитера же крупной вязки из толстой пряжи должны быть свободными, но не мешковатыми.

Пуловер с V-образной горловиной
Когда ты надеваешь его поверх рубашки, уголки воротника должны быть спрятаны внутрь. Если же поверх футболки, у футболки тоже может быть V-образный вырез.

Свитер **G-Star Raw**
Футболка **Hilfiger Denim**
Вязаный жакет **Gant**
Рубашка **Levi's**
Свитер **Benvenuto**
Футболка **Trussardi Jeans**
Кардиган **Matinique**
Рубашка **G-Star Raw**
Галстук **Roy Robson**

ЧЕМ ЛУЧШЕ ФИГУРА, ТЕМ ТОНЬШЕ ТРИКОТАЖ

Если ты в хорошей форме, носи вместо привычных рубашки и пиджака тонкий вязаный свитер. Он отлично подчеркивает рельефность мышц, позволяет чувствовать себя расслабленно и идеально сочетается с джинсами и слаксами.

В ДВУХ СЛОВАХ

Не прячься за объемным свитером
В кардиганах, пуловерах и свитерах некрупной вязки ты выглядишь и чувствуешь себя гораздо лучше, чем в толстых и объемных. Для полного счастья и комфорта достаточно поддеть футболку.

Слева: Свитер и джинсы **Camel Active**
Пиджак **Benvenuto** Туфли **Baldinini**
Справа: Свитер и шарф **Marc O'Polo**
Джинсы **Mexx** Кроссовки **Nike**
Сумка **Reebok**

ВЯЗАНЫЙ ЖАКЕТ

Уютный двубортный вязаный жакет — прекрасная альтернатива куртке или бушлату. Поскольку под него ты наверняка наденешь несколько слоев одежды, жакет должен быть просторным.

СВИТЕР С КРУГЛОЙ ГОРЛОВИНОЙ

Однотонный свитер с круглой горловиной — основа любого гардероба. Норвежский или ирландский узор придадут индивидуальности, а носителям лишнего веса простительны даже свободные модели — без резинки по нижнему краю свитера.

КАРДИГАН

Незаменимая вещь на любые случаи жизни: с рубашкой и галстуком — в офис, с джинсами и футболкой — на прогулку.

С любовью к природе

"В настоящее время грань между официальной и неформальной одеждой менее заметна, чем в прошлом. В офис можно надеть пуловер с круглой или V-образной горловиной, пальто можно заменить толстым жакетом, а вместо куртки надеть кардиган с застежкой-молнией. Мое единственное правило — выбирать вещи исключительно из натуральной пряжи. Они прослужат намного дольше изделий из синтетики, и тело в них всегда дышит".

Майкл Бастиан,
дизайнер марки Michael Bastian

Мелочи, которые скажут о тебе многое

Рубашка **Eterna**
Оправа **Giorgio Armani**
Кардиган **Marc O'Polo**

Портмоне
Baldinini (1, 2), Mexx, Gant

ЧЕМ ТОЛЩЕ КОШЕЛЕК, ТЕМ... ХУЖЕ

И для здоровья — тоже. Если ты привык носить кошелек в заднем кармане брюк, сидение на нем вызовет напряжение в позвоночнике и, как следствие, боль в спине. "Ты приподнимаешь одну половину таза, тем самым искривляя позвоночный столб, — говорит Стюарт Макгилл, профессор биомеханики позвоночника Университета Ватерлоо, штат Онтарио. — Кроме того, ты зажимаешь седалищный нерв, проходящий прямо за бедром". Переложи кошелек в нагрудный карман или смени его на небольшой и плоский. Последнее заставит тебя еще и выбросить кучу старых чеков, визиток и прочего хлама, который ты таскаешь с собой.

Важное дополнение

"Женщины замечают все, особенно если это связано со стилем мужчины. Сделай так, чтобы тебя заметили, добавив к своему обычному образу легкий акцент. Винтажные часы, оригинальные запонки или пара ярких носков — именно то, что нужно. В конце концов, это может стать отличной темой для знакомства".

Джен Лесли,
дизайнер аксессуаров
марки Jan Leslie

КАНОН

НОСКИ *Подбирай носки под цвет брюк, а не обуви, чтобы визуально удлинить ноги. В противном случае ты будешь выглядеть как в армейских ботинках.*

Плохая сумка тянет вниз

Хорошо одетый мужчина с затрапезной сумкой вряд ли сможет идти по жизни легко. Не стоит пренебрегать хорошей сумкой. Если не поскупиться и вложить деньги в качественный экземпляр, со временем сумка будет выглядеть только лучше. Пусть твоя сумка отражает твои амбиции.

Ремень **Baldinini**

КАНОН

РЕМНИ *Подбирай ремень по цвету и текстуре к туфлям. И никогда не носи ремень от костюмных брюк с джинсами.*

Рубашка, пиджак, жилет, сумка, джинсы, оксфорды **Brunello Cucinelli**

В СПОРТЗАЛ

Качественную нейлоновую сумку-рюкзак компактных размеров можно носить и в спортзал, и в офис.

НА РАБОТУ

Старый добрый кожаный портфель на новый лад подойдет как нельзя лучше. Застежка-молния позволяет набить его рабочими бумагами под завязку.

НА ОТДЫХ

Новые технологии производства синтетических материалов делают их устойчивыми к любым непогодам. Множество карманов позволяет рассортировать мелочи.

Рюкзак **Puma**

Портфель **Baldinini**

Сумка **Baldinini**

СТИЛЬ: ЮРИЙ БОЙЧУК; ФОТО: АНДРЕЙ САРЫМСАКОВ, ЕВГЕНИЙ КЛОЧКО; ВИЗАЖ И ПРИЧЕСКИ: ТАТЬЯНА ОВДИЕНКО; МОДЕЛИ: АРТЕМ ДУБНИЦКИЙ, БОГДАН НАГАЙЧУК (OLEG&EVA)

Journal-plazza.net

Подбирай или проиграешь

Каждый день ты подбираешь обувь к тем или иным брюкам. Чтобы успешно справляться с этой нелегкой задачей, читай и запоминай наши инструкции. Туфли на этой странице стоят на ткани тех цветов, с которыми они лучше всего сочетаются.

Темно-коричневый цвет обуви можно считать нейтральным — он отлично сочетается с темно-синим, коричневым, бежевым и серым.

Серые, бежевые или темно-синие брюки прекрасно смотрятся вместе с туфлями светло-коричневого оттенка. Плюс ткань этих оттенков выгодно подчеркивает перфорацию, текстуру кожи и прочие декоративные элементы обуви.

Серые туфли нечасто встретишь на мужской полке для обуви, тем не менее они отлично сочетаются с черными и серыми брюками. Неожиданный, но выигрышный ход: надень их под брюки насыщенного коричневого цвета.

Черный цвет обязывает: обувай черные туфли к костюму черного или серого цвета, если хочешь добавить своему образу внушительности. Для вечерних мероприятий можешь надеть черные туфли с темно-синими брюками.

Туфли-оксфорды **Antonio Biaggi**
Туфли **Tommy Hilfiger**
Лоуферы **Baldinini**
Туфли **Gant**

ФОТО: ЕВГЕНИЙ КЛОЧКО. БЛАГОДАРИМ КОМПАНИЮ NOTA BENE ЗА СОДЕЙСТВИЕ В ОРГАНИЗАЦИИ СЪЕМКИ

Journal-plaza.net

Men's Health

ПОДПИСКА ПЛЮС ПОДАРОК!*

Первые 15* подписчиков получат один из наборов **Skin Training** от торговой марки Biotherm Homme.

Подписаться на Men's Health ты можешь тремя способами:

1 Подпишись через редакцию. Для этого:

a. заполни купон и квитанцию;

b. оплати подписку по приведенной квитанции в любом банке Украины;

c. отправь копии купона и квитанции об оплате:

- по почте: 01034, г. Киев, а/я 117,
- по факсу: (044) 238-27-23 или
- по электронной почте: podpiska@sanomamagazines.com.ua

2 Оплати подписку платежной картой on-line: www.portmone.com.ua или www.menshealth.com.ua/podpiska.html

3 Оплати подписку в любом почтовом отделении Украины.
Подписной индекс по каталогу ГП "Пресса" 95090.

Если мы получаем заявку до 15-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера.
Тел.: (044) 390-58-66, 390-58-70
факс: (044) 238-27-23

Отдел подписки не несет ответственности за несвоевременную доставку, если подписка оформлена через другие фирмы или в редакцию не отправлены копии квитанций. Отдел подписки не несет ответственности за доставку, если в течение подписного периода подписчик изменил адрес доставки, своевременно не уведомив об этом редакцию. В случае отказа заказчиком от подписки деньги за подписку не возвращаются.

Подарок можно получить только при условии предоставления редакции полностью заполненного купона.

ДА!

Я хочу подписаться на Men's Health и получить подарок.

- Я подписываюсь на 6 номеров журнала и плачу **78** грн.
- Я подписываюсь на 12 номеров журнала и плачу **156** грн.

Цены действительны только на территории Украины.

ФИО .....

Индекс ..... **Область** ..... **Город** .....

Улица ..... **Дом** ..... **Квартира** .....

Идентификационный номер ..... **Дата рождения** ☐☐.☐☐.☐☐☐☐

Тел. ..... **E-mail** ..... **Подпись** .....

ПОВІДОМЛЕННЯ

Отримувач платежу
ТОВ «Видавничі Ініціативи» | 26003003057500 (Поточний рахунок) | 32985500 (Код ЄДПРОУ)

Установа банку
АБ «ІНГ Банк Україна» | 300539 (МФО банку)

Прізвище, ім'я та по-батькові, адреса | **Ідентифікаційний номер**

Вид платежу	**Сума**
Передплата на журнал Men's Health	
Пеня	

Касир

Платник

ПОВІДОМЛЕННЯ

Отримувач платежу
ТОВ «Видавничі Ініціативи» | 26003003057500 (Поточний рахунок) | 32985500 (Код ЄДПРОУ)

Установа банку
АБ «ІНГ Банк Україна» | 300539 (МФО банку)

Прізвище, ім'я та по-батькові, адреса | **Ідентифікаційний номер**

Вид платежу	**Сума**
Передплата на журнал Men's Health	
Пеня	

Касир

Платник

Туалетная вода
Grigioperla Essense

Туалетная вода
Kenzo Homme Boisee

Туалетная вода
Kenzo Homme

Туалетная вода
Guerlain Homme

Journal-plaza.net

Туалетная вода
Armani Attitude Extreme

Туалетная вода
Ducati

Туалетная вода
11 La Forte D&G

Одеколон
Solo Loewe

Туалетная вода
Dior Homme Intense

ФОТО: ЕВГЕНИЙ КЛОЧКО; СТИЛЬ: ЮЛИЯ БОЙЧУК

Легенды осени

После тропической летней жары плюсы комфортной температуры демисезона налицо. Можно, не обливаясь потом, носить в свое удовольствие модную одежду плюс новые ароматы от лучших мировых брендов.

Journal Dames.ru

ЖАДСОН

Плащ **Junya Watanabe+MAckintosh**
Брюки **Costume National**

Игроки ФК "Шахтер" (Донецк) любезно согласились продемонстрировать читателям MH, что будет в моде этой осенью.

ФОТО: ДМИТРИЙ ДЕНИСОВ
СТИЛЬ: АННА ОСМЕХИНА

вне игры

Journal-plaza.net

ДАРИО СРНА

Джемпер **Commes De Garcons**
Пиджак **Azzaro**
Брюки **Costume National**
Кеды **Commes De Garcons**
Очки – собственность стилиста

Journal-plaza.net

АНДРЕЙ ПЯТОВ

Джинсы **Junya Watanabe**
Куртка **Junya Watanabe**
Рубашка **Junya Watanabe**
Туфли **Junya Watanabe+Tricker`s**

Journal-plaza.net

ФЕРНАНДИНЬО

Рубашка **Nina Ricci**
Пиджак **Azzaro**
Юбка-шорты **Comme des Garçons**
Туфли **Junya Watanabe+Trickers**
Очки **John Richmond**

Journal-plaza.net

ДМИТРИЙ ЧИГРИНСКИЙ

Джинсы **Junya Watanabe**
Джемпер **Commes De Garcons**
Туфли **Junya Watanabe+Tricker's**
Пиджак **Commes De Garcons**

ВИЗАЖИСТ/ПАРИКМАХЕР: НАТАША СТРИЛЬЧУК. АССИСТЕНТ ВИЗАЖИСТА: АЛЕКСАНДРА РЯЗАНЦЕВА. ЕВГЕНИЙ КИРИЕНКО

Журнал Дизайнер

РАЗВАН РАЦ

Джемпер **Azzaro**
Брюки **Azzaro**
Кеды **Comme Des Garcons**

Journal-plaza.net

БЫСТРАЯ ЗАРЯДКА

Хочешь жить красиво? Не вопрос. Только выглядеть ты должен соответствующим образом: свежо и презентабельно. Но жизнь — штука непростая: то радует, то треплет так, что наутро в зеркало лучше не заглядывать. С глубинным причинами жизненных передряг ты уж разбирайся сам, а с внешними их проявлениями разберутся хорошие средства по уходу за кожей лица. К примеру, новый набор средств по уходу за кожей от Biothem Homme, в который входит ультрасвежий нежирный гель High Recharge. Он разрабатывался специально для мужчин и содержит уникальный компонент — чистый термальный планктон, который действует на клеточном уровне, стимулируя природную защитную систему кожи. Этот увлажняющий концентрат подзарядит твою кожу, как батарейку. Экстракт женьшеня взбодрит, а вытяжка из белой ивы и аспарагиновая кислота снимут стресс. Используй Biothem High Recharge ежедневно утром, вечером, после бритья. Результат: раздражение исчезнет, кожа будет защищена и останется молодой надолго.

ЕЕ НОВЫЙ ЖУРНАЛ

Вот ты сейчас сидишь, читаешь свежий Men's Health, а подруга твоя что делает? В лучшем случае ждет, пока ты начитаешься, чтобы и самой ознакомиться, что там мужской глянец про слабый пол пишет. В худшем — раздражается. Причин для этого и без тебя найдется достаточно. Да и кто из нас не раздражается? На работе — стресс, по дороге на работу — стресс, дома и то не всегда от него скрыться удается. А ведь жизнь гораздо шире, чем стены офиса и любимые домашние обои в цветочек. Жизни требуется вдохновение! Тебя будет вдохновлять твоя любимая, а ее будет вдохновлять Sensa — новый журнал, полный идей, как раскрасить каждый (женский) день в свежие тона. Несложные асаны йоги, основы самомассажа, особые энергетические техники — от усталости. От сомнений — советы психотерапевтов, рекомендации коучей, откровенный спецпроект "Люблю свое тело". Для ярких впечатлений — путевые заметки о таинственных уголках планеты и календарь фестивальных событий... Короче, с Sensa будет вам счастье. А тебе никто не будет мешать читать Men's Health.

ДУХ МЕТРОПОЛИИ

Решаешь, что носить этой осенью? Тогда учти, что этой осенью в моде стиль MEXXTROPOLITAN CASUAL — простые, но элегантные формы с яркими структурными деталями, акцент на стиле casual и, как результат, энергичный имидж с отчетливо мужским характером. Ну а о том, что все вещи из новой коллекции выполнены с традиционным для MeXX качеством, из лучших материалов, можно и не говорить — это само собой разумеется. Дизайнеры MeXX позаботились о том, чтобы каждый день осени был праздничным, создав для тебя практичный, комфортный и в то же время нарядный гардероб на каждый день. Не забудь: ты свой на этом празднике жизни!

ГАЛАКТИКА В БЕЗОПАСНОСТИ

С новой коллекцией одежды и обуви от adidas Originals для сезона осень/зима 2010-11 тебе не страшны даже самые пасмурные дни — яркие цвета и оригинальный дизайн вещей из коллекции заставят сиять все вокруг. Многие известные модели, такие как SUPERSTAR, SAMBA, FORUM и STAN SMITH, приобрели новый уникальный облик благодаря новым актуальным акцентам. Поклонников высокой моды ждут новинки от капсульных коллекций Originals by Originals и Originals blue label collection A.039. Ну и конечно, главный хит сезона — коллекция Good vs Evil, объединяющая культовых персонажей STAR WARS™ с классическими моделями одежды и обуви adidas Originals.

ЛУННАЯ ПРОБЕЖКА

Если летом ты плавился от жары, спасаясь в тени кондиционера, вместо того чтобы бегать, то осенью нет никаких причин и дальше отлынивать от тренировок. Тем более что Nike приготовил подарок всем любителям бега — новые кроссовки NIKE LunarSwift+. Бесшовная конструкция спасет твою кожу от натираний даже на самой дальней дистанции, амортизационная система Lunarlon убережет ноги от лишней нагрузки, а система Dynamic Support обеспечит поддержку стопы во время всей пробежки. Ну а технология Nike+ предоставит тебе всю информацию о проведенной тренировке и позволит обменяться опытом через Интернет с тысячами атлетов по всему миру. Так что на старт.

ДУХИ ГОР

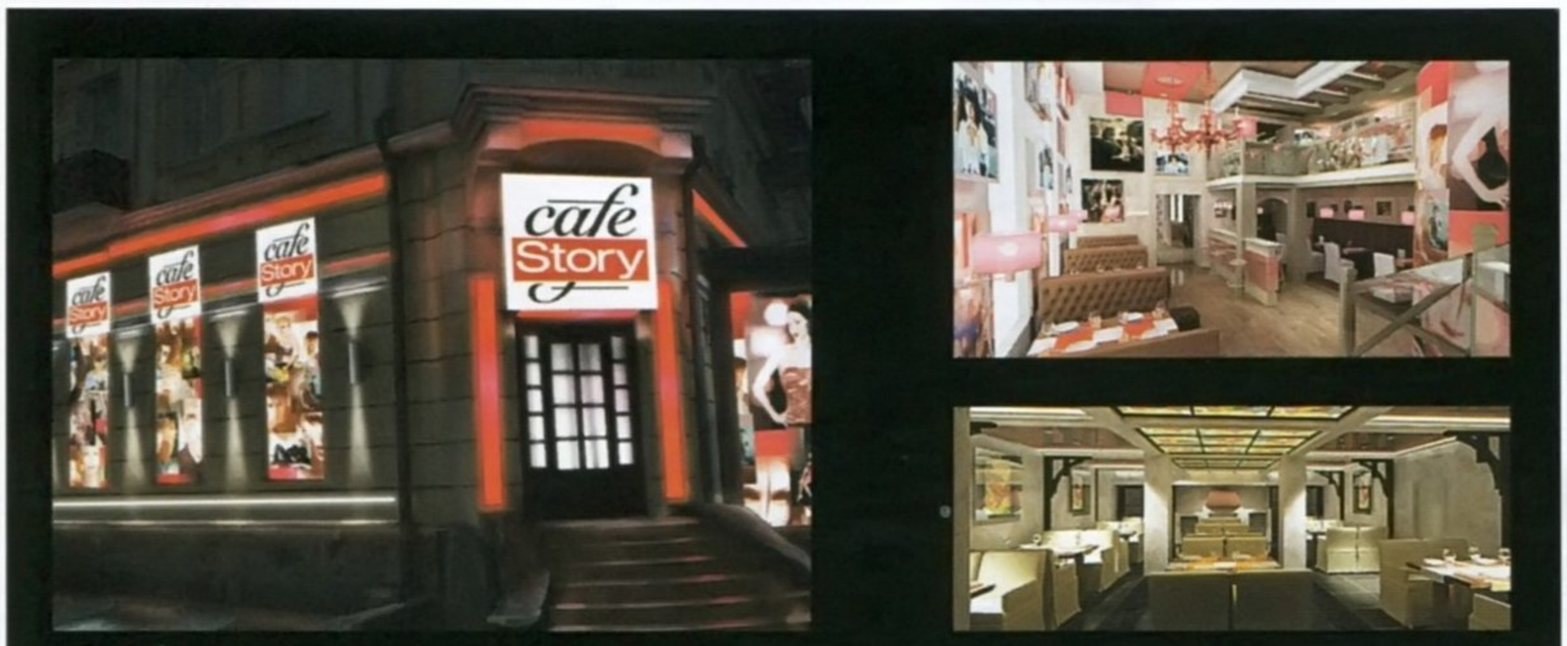
Туалетная вода Swiss Army Mountain Water пахнет Швейцарией. Но не швейцарскими часами, не шоколадом, не сыром и даже не швейцарскими банками. Ее аромат — это смесь прозрачного горного воздуха, прохлады вечных альпийских ледников и свежести альпийского мха. Кстати, именно альпийский мох — главная нота сердца этого аромата. Ну а мужественность его подчеркивают травяные ноты ветивера, орегано и мяты. Если риск и покорение высот — твое второе Я, то Swiss Army Mountain Water — это именно тот аромат, который тебе нужен для завершения образа. А ледоруб и каску в офис носить вовсе необязательно.

ОСЕННЯЯ ЙОГА КАРПАТ

Хочешь провести время со своей половиной на свежем воздухе, в хорошей компании и с пользой для души и тела? Тогда совместный проект журнала Prevention и туристического агентства "Терра Инкогнита" — именно то, что тебе нужно, чтобы превратить твои благие намерения в реальность без лишних хлопот. Тебя (и ее) ждет четырехдневный тур, во время которого вы посетите интереснейшие достопримечательности Прикарпатья — замки, дворцово-парковые комплексы, совершите экопрогулки по заповедным тропам региона и к тому же сможете заняться йогой (индивидуально или в компании) под руководством квалифицированного инструктора. Открывать тайны йоги будет Наталья Богатенок (сеть специализированных фитнес-клубов FREESTYLE) — сертифицированный инструктор по Ишвара-йоге, мастер спорта по фитнесу и бронзовый призер чемпионата Украины по бодифитнесу. Не теряй времени даром, ищи подробности на сайте prevention.com.ua.

ЧИСТАЯ УЛЫБКА

Даже если ты совсем не боишься стоматологов, это не освобождает тебя от необходимости ухаживать за своими зубами. В конце концов, зубы — это своего рода визитная карточка, да и кому приятно иметь дело с человеком, у которого изо рта пахнет? Возможно, ты удивишься, но, чтобы содержать зубы и ротовую полость в порядке, их достаточно просто чистить. Например, инновационной зубной пастой PRO-EXPERT ВСЕ В ОДНОМ от Blend-a-med с хлоридом олова, который обеспечивает антибактериальную защиту, и фторидом натрия. А если ты при этом будешь пользоваться щеткой Oral-B Pro-Expert 3D, твоей улыбке просто обеспечен успех.



ЗВЕЗДЫ ТОЖЕ КУШАЮТ. В STORY CAFE

На карте популярных мест Киева — новая звезда: в сентябре журнал Story и сеть ресторанов "Мировая карта" открывают Story cafe.

На входе в заведение гостей встречают знаменитости и фотокамеры папарацци. Это динамичные фотоколлажи, но из-за их масштабных размеров возникает чувство, что ты находишься не на киевском Подоле, а на фестивальной красной дорожке Канн или Венеции.

Впрочем, близость к миру звезд не иллюзорна: украинских селебритис можно встретить за соседним столиком, а также на специальных мероприятиях: звездных квартирниках, презентациях или фотосессиях. Story cafe разделено на четыре зала — "Кино", "Светская жизнь", "Музей звездных вещей" и "Аллея звезд". В меню заведения — самые популярные блюда со всего мира, однако не обойдется и без любимых рецептов звезд, креативно переосмысленных и мастерски воплощенных шеф-поваром Алексеем Миллером.

Чтобы почувствовать себя звездой, достаточно всего лишь переступить порог Story cafe, которое находится на улице Набережно-Крещатицкая, 17/18. Но помни: от звездной болезни прививок нет!

80-Е ВОЗВРАЩАЮТСЯ

Правда, не в полном составе, а только в лучших своих проявлениях. Коллекции сезона осень/зима 2010-11 от Reebok немало порадуют как любителей классики в современном прочтении, так и ценителей качественной одежды и обуви для спорта и повседневной жизни. Секрет прост: в них гармонично сочетаются как канонические, так и футуристические элементы дизайна, при этом вещи из разных коллекций можно легко смешивать, создавая свой индивидуальный стиль с помощью палитры моделей Reebok. Кстати, специально для зимы Reebok подготовил много утепленных моделей. А это значит, что быть модным в этом году... тепло!

KAWASEMI? ASX!

Новый кроссовер Mitsubishi ASX стоит купить уже ради одного его цвета kawasemi, специально разработанного для этого авто. Впрочем, если ты не падок на цвет, не беда — и внутри, и снаружи у этого автомобиля со спортивным характером множество достоинств. Начиная от позаимствованного у истребителя F-2 дизайна передней части и заканчивая широкой гаммой бензиновых моторов. Компактные габариты отлично впишутся в плотный городской трафик, а специально увеличенный для украинского рынка клиренс в 195 мм позволит без проблем сменить обстановку на загородную. И все это идеально дополняет обширный арсенал активных и пассивных средств безопасности.

ЧТО ГДЕ КУПИТЬ

Adidas: ул. Крещатик, 52а
Antonio Biaggi: ТЦ "Квадрат", бул. Перова, 36; ТЦ Sky Mall, пр-т Ватутина, 2
Baldinini: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12; ТЦ "Глобус", ул. Институтская, 2а; ТЦ "Большевик", ул. Гетьмана, 6; Одесса, ул. Дерибасовская, 15
Brunello Cucinelli: ул. Крапивницкого, 10; Maria Santi boutique, Mandarin Plaza, ул. Бассейная, 4, 3-й эт.
Benvenuto, Baumler, Brax, Nina Ricci, Daniel Hechter, Roy Robson, Mexx, Caliban, Lagerfeld, Azzaro, Trussardi Jeans: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27
Camel Active: ул. Красноармейская, 24; ТЦ "Аладдин", ул. Гришко, 3а; ТЦ "Большевик", ул. Гетьмана, 6
Comme Des Garcons: "Ателье 1", бул. Т. Шевченко, 10
Costume National: Spazio, бул. Л. Украинки, 54
Eterna: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27; Одесса, Men's Boutique, ул. Екатерининская, 23; ТЦ "Среднефонтанский", ул. Семинарская, 7; Харьков, магазин tet-a-tet, ул. Пушкинская, 36; Львов, магазин "Бизнес-стиль", ул. Театральная, 23
Gant: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12; Одесса, ул. Екатерининская, 18
Grand Gallery: Крещатик, 34
G-Star Raw: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12; Одесса, ул. Дерибасовская, 16
Junya Watanabe: "Ателье 1", бул. Т. Шевченко, 10
Levi's: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Marc O'Polo: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Matinique: In Wear/Matinique, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Nike: ул. Красноармейская, 43/16
Puma: ул. Крещатик, 48
Reebok: ул. Крещатик, 48
Tommy Hilfiger: ТЦ "Глобус", Майдан Незалежности, 1-я лин.; ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12; ТЦ "Арена Сити", ул. Красноармейская, 1-3/2
SANOCHKI: ТЦ "Глобус", Майдан Незалежности, 1-я лин.
Парфюмерия и косметика:
Brocard: ТЦ "Арена Сити", ул. Красноармейская, 1-3/2а; ТЦ "Глобус", Майдан Незалежности, 1-я лин.

Реклама
HONDA
Реклама
PHILIPS
PHILIPS

ИГРЫ НА БУКВУ Z

Казантип Z-Games 2010: море, ветер, спорт, музыка и Men's Health. Праздник удался.

Если в одном месте собрались брейкдансеры, кайтеры, вейкеры, аквабайкеры, скимбордисты, велосипедисты и умельцы пошвырять фрисби, а также музыканты, диджеи и орава жаждущих насладиться мастерством всех вышеупомянутых, сомнений быть не может — эта здоровая туса называется фестиваль Казантип Z-Games. Ну а где здоровая туса, там и Men's Health.

Мероприятие выдалось не только здоровым, но и масштабным: как-никак, в рамках Казантип Z-Games были проведены два вторых этапа чемпионата Украины — по кайтбордингу и аквабайкингу (последний был организован компанией UXG под эгидой Федерации аквабайка Украины). Всего в спортивной части фестиваля приняло участие 300 спортсменов, лучшие из которых разделили и увезли по домам призовой фонд в 200 000 гривен. К тому же все прогрессивное человечество наверняка оценит новый вид спорта, зародившийся на Казантип Z-Games, — матрасинг, то есть катание на матрасе с помощью вейковой лебедки с прыжками с вейкового же трамплина. Музыкальная составляющая зэт-игрища тоже не подкачала, а как раз наоборот — прокачала что надо. Впрочем, ничего иного от Dubstepler и Quadragesima никто и не ожидал, а ведь кроме них в лайн-апе фестиваля было еще много всего интересного. Смотри, как это было в 2010 году, и заодно ставь галочку в планах на лето 2011-го.

ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНЫ ОРГАНИЗАТОРАМИ ФЕСТИВАЛЯ Z-GAMES

Journal-plaza.net

Х.З.*

ИСТИННО — ВИНО

Она попросила тебя купить сухого белого? Или бутылочку розового? Не дороже 250 грн., но и никак не дешевле 50? Сомелье Олег Осокин предлагает выбирать лучшие вина (каждое в своем типе), ориентируясь на страну-производителя и ключевые слова на этикетках — как правило, это название региона или сорт винограда. И помни, не больше двух бокалов в день, а десертного — вовсе бокал. Довольны будут и девушка, и печень.

БЕЛОЕ СУХОЕ

К рыбе и морепродуктам; пить охлажденным.

- **Франция** — Chablis (Шабли)
- **Италия** — Pinot Grigio (Пино-Гриджо)
- **Чили** — Chardonnay (Шардоне)

КРАСНОЕ СУХОЕ

К говядине, баранине, оленине; температура — 16-18°.

- **Франция** — Bordeaux (Бордо)
- **Италия** — Chianti Classico (Кьянти Классико)
- **Испания** — Rioja (Риоха)

РОЗОВОЕ ВИНО

Летний аперитив; пить охлажденным.

- **Франция** — Provence (Прованс), Rosé d'Anjou (Розе д'Анжу)
- **Испания** — Navarra (Наварра)
- **Австралия** — Shiraz (Шираз)

ИГРИСТОЕ ВИНО

Аперитив; пить охлажденным.

- **Франция** — Champagne (шампанское)
- **Италия** — Prosecco (Просекко)
- **Испания** — Cava (Кава)

ДЕСЕРТНОЕ ВИНО

На сладкое или после него; белые пить охлажденными, портвейн — температурой 16-18°.

- **Португалия** — Ruby Porto (портвейн, красное)
- **Италия** — Moscato d'Asti (Москато д'Асти, белое)
- **Франция** — Gewürztraminer (Гевюрцтраминер, белое)

CHABLIS
PINOT GRIGIO
BORDEAUX
CHARDONNAY
RIOJA
CHIANTI CLASSICO
PROVENCE
Rosé d'Anjou
SHIRAZ
NAVARRA
Prosecco
Champagne
RUBY PORTO
Cava
Moscato d'Asti
GEWÜRZTRAMINER

*Хочу знать.

Журнальный зал